Was Frauen wirklich interessiert

November 2026

maxima

1,– Euro

präsentiert von BIPA



In Balance

SONNE, LUFT, WASSER, ERDE
– und Berührung.
So wichtig sind sie
für uns und unser
Wohlbefinden.

RUHE SANFT
Über die Bedeutung von gutem Schlaf. Und: Wie Feenmänner diesen unterstützen können.

Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende

9 006370 152241

NOVEMBER 2026
maxima
www.maxima.at
WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT
Ausgabe N° 309


GUIDO MARIA KRETSCHMER
HOME & LIVING
LOBERON
COMING HOME
15 € GESCHENKT*
NUR BIS 30.11.2026
CODE: MAXIMA1026
IHR ONLINE-SHOP FÜR INSPIRIERENDE MÖBEL, WOHNACCESSOIRES UND -TEXTILIEN
Jetzt kostenlos den neuen Katalog anfordern unter loberon.at
*Mindestbestellwert 55 €. Nicht mit weiteren Aktionen kombinierbar. Es besteht ein Widerrufsrecht (21 Tage). Nicht anwendbar beim Kauf eines Geschenkgutscheins. Anbieter: LOBERON GmbH



WILLKOMMEN

Weniger Tempo, mehr Glow

Wir investieren in Pflege, Performance und Produktivität. Was dabei oft zu kurz kommt? Regeneration. Dabei beginnt wahre Schönheit nicht mit dem nächsten Serum, sondern mit dem, was uns wirklich stärkt: Schlaf, Ruhe und bewusste Momente für uns selbst.
In dieser Ausgabe widmen wir uns der Haut als Spiegel unseres Lebensstils. Die Sonne schenkt uns Energie und Leichtigkeit, hinterlässt aber auch Spuren.
Unsere Expertin erklärt, wie moderne Pflege Pigmentstörungen ausgleichen und den Teint wieder zum Strahlen bringen kann. Ab Seite 58.
Außerdem entdecken wir neue Hautpflege-Rituale, die weit über klassische Beauty-Routinen hinausgehen und Körper und Geist in Balance bringen. Ab Seite 36.
Und wir gehen einer Sehnsucht nach, die unsere Zeit prägt: dem Wunsch nach tiefem, erholsamem Schlaf. Sleep Retreats boomen. Denn echter Luxus bedeutet heute nicht, mehr zu erleben. Sondern öfter loszulassen. Ab Seite 76.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen



Kathrin Schuster, Chefredakteurin

Foto: Philipp Jelenska



36

SONNE, LUFT, ERDE & CO.
Die Kraft der Natur im Winter nutzen.

inhalt

MAXIMA 11|2026

standards

3	EDITORIAL
143	HOROSKOP
145	IMPRESSUM
147	GUTSCHEINE



BALANCE-AKT.
Über die Bedeutung von Ruhe, Regeneration und tiefem, erholsamem Schlaf.

update

7 **Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion

8 **Update**
Fashion Basics, sehenswerte Ausstellungen & ein Album für den Herbst

13 **Good Life**
Warum echte Stärke Rücksicht nimmt

14 **Date mit Alicia & Michael**
Das Schauspieler-Paar Alicia Vikander und Michael Fassbender im Interview

18 **Auf Mamas Kosten**
Kinder verändern alles – aber nur für Mütter?

24 **Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps

25 **Watchlist**
Streaming-Highlights

27 **Female Empowerment**

beauty

28 **Trendspots**
Beauty-Pinsel, Gourmand-Sprays & Frischekicks fürs Haar

32 **Cold Blush**
Rosige Wangen im Handumdrehen

33 **Keep it!**
Was bei Haarverlust wirklich helfen kann

34 **Länger jung**
Die besten Helfer gegen die Zeichen der Zeit

36 **Skin Elements**
Sonne, Wasser, Erde, Luft, Eis: Beauty-Impulse für schöne Winterhaut

45 **Smart Beauty**
Warum unsere Haut jetzt Öle braucht

47 **Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit

48 **Genie in a bottle**
Von der Idee zum perfekten Duft

55 **Inhaltsstoffe erklärt**
Warum Zink für alle gut ist

57 **Düfte im Generationen-Check**
Ein Duft, zwei Generationen, ein Test

58 **Skin to skin**
Strahlende Haut trotz Sonnenschäden

65 **Dental Health**
So bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund

57

IM TEST.
Ein Parfum, das mit Gegensätzen spielt.





18

WER TRÄGT DIE LAST?
Wie Elternschaft fairer werden kann.

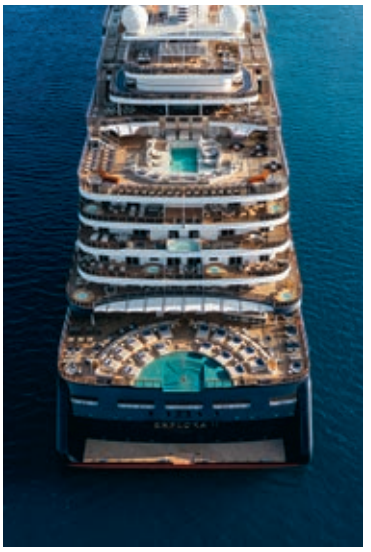


94

EASY CHIC.
Autumn Looks voller Leichtigkeit und Charme.

134

LEINEN LOS.
Die schönsten Kreuzfahrten und Tipps für die erste Cruise.



Fotos: Craig Dillon, Adobe Stock, Irina Gavrich, beigestellt, Illustration: Christina Mühlhöfer, Coverfoto: Sarah Kehoe/Trunk Archive

wellbeing

66 **Trendspots**
Cozy-Vibes & eine Neueröffnung

69 **Fit bleiben**
Husten, Schnupfen, Fieber: Was Familien jetzt wissen müssen

70 **Rollentausch**
Warum wir bei unseren Eltern wieder Kinder werden

76 **Schlaf gut!**
Die Sehnsucht nach Schlaf und der Trend zu Sleep Retreats

81 **Rund im Mund**
Warum die Menopause auch die Zähne betreffen kann

83 **Ich spür mich**
Warum und wie der Körper Warnsignale sendet

85 **Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über Meinungen, Aufmerksamkeit und das liebe Ego

fashion

86 **Trendspots**
Brillen-Handwerk, Fleece-Favoriten & Retro-Schätze

89 **Best of Budget**
Pencil Skirts erobern den Herbst

91 **Bold Colours**
Jetzt bekennen wir Farbe

93 **Rain Boots**
Die schönsten Modelle für Regentage

94 **Smile!**
Entspannte Herbst/Winter-Looks mit großer Wirkung

100 **Auf ein Glas Wein**
Im Fashion-Talk mit Fanny Marie Salomon-Henn

104 **Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin

lifestyle

110 **Trendspots**
Lichtblicke, die It-Farbe Weinrot & ein Jubiläum

112 **Transformers**
Flexible Möbel und smarte Lösungen für modernes Wohnen

118 **Auf der Couch**
Guido Maria Kretschmer über Wohnen, Hunde & die Freude am Leben

122 **Mister Universe**
Im Gespräch mit Autor, Coach und Ex-Politiker Matthias Strolz

126 **Feminine Food**
Kichererbsen-Fenchel-Eintopf für die Perimenopause

130 **Feenmänner und Feminismus**
Was steckt hinter dem Romantasy-Hype?

134 **Auf großer Fahrt**
So vielfältig ist Kreuzfahrturlaub

140 **Money Talk**
Wer zahlt was, wenn das Baby kommt?

142 **Mobil Trends**
Clevere Features & maximaler Stauraum

Gutscheine

Gewinnspiel

MEHR MAXIMA.
Sparen Sie monatlich Geld mit den Gutscheinen und erhalten Sie tolle Preise bei unseren Gewinnspielen.



Dove

Gewinne ein **Wellness-Wochenende mit Dove**

1



Kaufe mind.
2 Dove Produkte

2

Deine Chance wartet:
Jetzt QR-Code scannen!

3

Gewinne 1 Wellness-Auszeit...



BAD WALTERSDORF
HEILTHERMEN RESORT

...im Heilthermen Resort Bad Waltersdorf
sowie
1 Samsonite-Koffer
voller Dove Produkte

oder **1 von 500 Dove Vanity Bags.**

Teilnahmeschluss: 13.12.2026
Mindestens zwei beliebige Dove Produkte kaufen, Kaufbeleg bis zum 27.12.2026 aufbewahren und auf Anfrage vorlegen. Teilnahme ab 18 Jahren, nur mit Wohnsitz in Österreich. Infos und Teilnahmebedingungen unter **unilever-gewinnspiel.com/dove-and-win**



most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im November will.





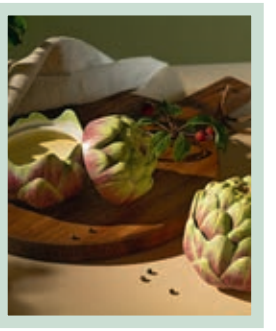
MEISTERSTÜCKE.
Seit zwanzig Jahren handgesiedete Naturseife nach der Rezeptur des letzten Wiener Seifensieders. 44,60 Euro.
wienerseife.com

SÜSSE TRADITION.
Staud's Konfitüren werden auf besonders schonende Art zubereitet: So bleiben Vitamine, die natürliche Farbe und auch das volle Aroma der Früchte erhalten. Weihnachtsmarmelade 6,49 Euro.
stauds.com





VORFREUDE.
Wenn die magischste Zeit des Jahres näher rückt, lädt Rituals Cosmetics dazu ein, die Vorfreude auf Weihnachten bewusst mit einem Adventkalender zu genießen, ab 89,99 Euro.
rituals.com



KUSCHELIG.
Die Fäustlinge aus Kunstpelz von Colmar lassen sich vielseitig kombinieren, 49 Euro.
colmar.com

NATURALISTISCH.
Detailreich von Hand gearbeitet: Das Designobjekt in Form einer Artischocke kann als Gefäß verwendet werden. Von Augarten, 590 Euro.
augarten.com

PREMIUM.
Weleda Cell Longevity kehrt den Hautalterungsprozess dank NAD+ Booster um.
weleda.com



BEST OF ...

Bauen, tüfteln, entdecken: Im MAK laden acht Mitmach-Stationen Kinder ab 4 Jahren zum Spielen und Konstruieren ein. Die Ausstellung „Architekturbaukästen 1890–1990" basiert auf der Baukastensammlung von Claus Krieger mit rund 150 Exponaten aus 100 Jahren. Vom Holzklotz bis zum Lego-Stein wird die Geschichte des Bauens lebendig. Noch bis März 2027. mak.at

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com, Fotos: beigestellt

update: November

VON **Claudia Hubmann**



Album des Monats

Den Bandnamen haben sich Josephine und Julianna Hopkins zum einen von den „Disgusting Brothers“ aus der HBO-Serie *Succession*, zum anderen von den bösen Schwestern aus Aschenputtel entlehnt. Musikalisch mixen die „Disgusting Sisters“ alles von Electro bis Emo und nehmen hoffnungslose Ex-Partner, Sugar Daddies und Weirdos, die sie wie Magneten anziehen, aufs Korn. Ihr Debüt *Skin & Blisters* ist eben erschienen.

Foto: Pierpaolo Saccomandi

FALTENWURF

Plissierter Stoff auf gefaltetem Stahl, das ist die neue „Canelé Table Lamp“ von HAY. Inspiriert vom gleichnamigen französischen Trendgebäck, entworfen vom Pariser Designer-Duo Camille Viallet und Théo Leclercq. In Off-White, Hellblau, Salbeigrün und Tomatenrot.

hay.com





Zeitlos with a twist

Die langlebigsten Stücke im Kleiderschrank sind oft Basics mit dem gewissen Extra, angenehm zu tragen, gut kombinierbar. Dariadéh-Gründerin Madeleine Alizadeh baut aus diesen Stilchamäleons ganze Kollektionen. Aktuell etwa Ringelshirts, Cardigans und weiche Pants in herbstlichem Grün, das Signature-Sweatshirt in warmem Aubergine und – Premiere! – das allererste Denim-Set, Shirtjacke und Wide-Legged-Hose, für Daria „die zeitloseste Kombination, die es gibt“.

dariadeh.com

ZITAT

„Manchmal scheitert man komplett, und Scheitern ist etwas sehr Gutes. Dazu braucht es nämlich Mut.“

*Marina Abramović (Künstlerin, *1946)*





Creme statt Sugo

Mit Kerzen und Raumsprays startete Loewe den Tomaten-Dufttrend, nun setzen auch andere Labels auf das frische Aroma des Gartengemüses. Bei der „Tomato Salve“-Handcreme von Malin+Goetz wirkt Tomatenextrakt zusätzlich als Antioxidans. Zieht schnell ein, hydratisiert und stärkt die Hautbarriere.

malinandgoetz.com

Fotos: beigestellt (3), Hanna Fasching, Getty Images

update: November

VON **Claudia Hubmann**

Am laufenden Band

Wer noch Musikkassetten zu Hause hat, kennt das Problem: Wo spiele ich sie ab? Auf den retrodesignten Kassettenplayern von We Are Rewind zum Beispiel. Für Wiedergabe und Aufnahme, mit aufladbarem Akku, Bluetooth-Verbindung und Kopfhörerbuchse. Eine Leerkassette zum Selberbespielen ist auch beigelegt.

wearerewind.com



Riesig kreativ

Ausgelöffelte Marmeladen-, Honig-, Nutellagläser, aufgerissene Pizzakartons, Sardinendosen mit aufgerolltem Deckel. Die Skulpturen der niederländischen Künstlerin Magali Reus sind vertrauten Alltagsdingen aus Aluminium, Stahl, Harz bis ins Detail nachgebaut. Zusätzliche Verfremdung entsteht durch ihre überdimensionale Größe.

Ab 27.11., Kunsthalle Wien.
kunsthallewien.at





Abstand halten

Hanna (Nina Hoss), mit einem Virus infiziert und von der Gesellschaft ausgeschlossen, flüchtet in die Berge. Dort isoliert, trifft sie auf eine junge Frau, die ihre Hilfe braucht. Gemeinsam wollen sie in Richtung Süden, wo ein Leben möglich scheint.

Die andere Seite,
ab 27.11. in den Kinos



ÜBER 80 – ECHT.

Was macht ein Leben reich? Was bleibt, wenn vieles hinter uns liegt? Die Fotografin Sabine Schwarz und maxima-Autorin Daniela Jasch zeigen 17 Menschen über 80 – ungeschönt, eigenwillig und voller Geschichten. Großformatige Porträts und persönliche Stimmen laden ein zum Stehenbleiben, Hinschauen und Nachdenken.

ÜBER 80, Open-Air-Ausstellung im Beethovenpark Mödling (NÖ), zu sehen bis 15. November 2026

Small-Talk mit…

Jeanne Drach

Gründerin der Wiener Podcast-Agentur Oh Wow. Neu im Programm: *Icons*, Gespräche mit außergewöhnlichen Frauen unserer Zeit, u. a. mit Annalena Baerbock und Collien Fernandes.
ohwow.eu





ALL-TIME-LIEBLINGS-PODCAST?
Das Hörspiel-/Audio-Drama People Who Knew Me *mit Rosamund Pike. Zwar schon älter, aber nichts hat mich seither so gepackt, auch als Beispiel dafür, was Podcast alles schaffen kann. Eine Szene hab ich mir am Rad angehört und einfach Rotz und Wasser geheult.*

WIE VIELE PODCASTS HAST DU AKTUELL INSGESAMT ABONNIERT?
20 bis 30, regelmäßig höre ich aber nur etwa vier (außerhalb von Kund:innen-Podcasts natürlich). Und seit Neuestem unseren neuen Oh-Wow-Podcast Icons, *gehostet von Wolke Hegenbarth und Kristina Lunz.*

ANGENEHMSTE PODCAST-STIMME?
Ganz spezifisch und ein bisschen weird: Ich liebe das Lachen von PJ Vogt in Search Engine. *Ich freu mich jedes Mal, wenn er so cute und natürlich lacht.*

BESTE LÄNGE FÜR EINE PODCAST-FOLGE?
20 bis 30 Minuten zum Frühstücken oder Spazieren. Oder Storytelling-Podcasts à 60 Minuten zum Durchhören beim Putzen oder Reisen.

ZU WELCHEM PODCAST SCHLÄFST DU AM LIEBSTEN EIN?
Ich kann leider gaaar nicht beim Podcast-Hören einschlafen. Wie bei Filmen: Entweder ich bin hooked oder ich schalte ab, sobald ich mich langweile.

IST ES OKAY, EINEN PODCAST NICHT FERTIG ZU HÖREN?
Definitiv! Mache ich bei Büchern genauso. Entweder es passt und ich bleibe dran, oder ich höre auf.

NEUESTER PODCAST-CRUSH?
Meret Reh als Host von Reclaim: Tic Tac Toe *von BR/ARD. Nicht mehr ganz neu, aber der letzte Podcast, den ich komplett durchgebingt habe.*

WELCHEN PODCAST GIBT ES NOCH NICHT, DEN DU GERNE HÖREN MÖCHTEST?
Einen Podcast über Toiletten. Falls sich jemand findet, der ihn mit uns bei Oh Wow *machen und sponsern will: bitte melden!*

WIE VIELE „ÄHMS", RÄUSPERER UND NACHDENKPAUSEN HAST DU SEIT DER GRÜNDUNG VON *OH WOW* SCHÄTZUNGSWEISE RAUSGESCHNITTEN?
Wir produzieren mittlerweile um die 200 Podcast-Folgen im Jahr, da kommen wahrscheinlich locker 17.000 zusammen. Nach sieben Jahren Oh Wow *sind das also geschätzt um die 120.000.*

Preis-Pickerl

Früher entwarf Lucie Davis Schmuck für Tiffany & Co., jetzt lässt die Londoner Central-Saint-Martins-Absolventin ihren Ideen unter eigenem Namen freien Lauf. Die emaillierten „Precious Price Tag Pins" haben geradezu Retro-Charme, wo gibt's in Zeiten von Strichcodes und Scannern noch echte Preisschilder?
luciedavis.com



Fotos: beigestellt (3), Trimafilm Felix Pfleger X Verleih, Jules Moskovtchenko, Eva Herzog, Christina Ivanek, Daliah Spiegel, Christian Zagler

bigood
NATURKOSMETIK

Der Plan bi für die Winterzeit.

Die Limited Edition **Winterwälder** vereint den Duft eines winterlichen Waldes mit einer feinen Salbeinote und begleitet die tägliche Pflegeroutine in der kalten Jahreszeit.



LIMITED EDITION

The Vegan Society Vegan

bipa.at/bi-good

erhältlich bei BIPA

Enthält KI-generierte Inhalte.

VON **Daniela Jasch**

nachgefragt:



BEI BORIS VON HEESEN
Wirtschaftswissenschafter, Sozialmanager und Männerberater.
borisvonheesen.de

WARUM IST MÄNNLICHKEIT SO STARK MIT MOBILITÄT, STATUS UND STÄRKE VERBUNDEN IST?
Patriarchale Heldengeschichten und stereotype Rollenbilder prägen unsere Jungs von klein auf. Männer sollen laut, autonom und mobil sein sowie in Konkurrenz zueinander treten. Auch wenn die Kernfamilie anderes vermittelt – Burschen orientieren sich an Freunden, Medien etc.

WIE DEFINIEREN WIR MOBILITÄT VERSTÄRKT ÜBER VERANTWORTUNG UND KLIMASCHUTZ?
Ungesunde männliche Stereotype sollten kritisch hinterfragt werden. Gleichzeitig gilt es, den Schutz unseres Planeten mitzudenken. Dafür brauchen wir dringend neue Vorbilder im Sinne einer gleichstellungsorientierten, nachhaltigen Männlichkeit sowie strukturelle Veränderungen in Verkehrspolitik und Verkehrswirtschaft, die bis dato von männlichen Perspektiven dominiert sind.

WOFÜR STEHT DAS KONZEPT NACHHALTIGER MÄNNLICHKEIT?
Wir sollten zeigen, dass Verantwortung, Rücksichtnahme und Klimaschutz ebenso Ausdruck von Stärke sein können. Ein Mann wird nicht dadurch beeindruckend, dass er ein Auto mit möglichst viel PS unter der Haube hat, sondern indem er ruhig und empathisch agiert, Verantwortung übernimmt und nachhaltige Entscheidungen trifft.

WER PLANT?

Österreich hatte noch nie eine Verkehrsministerin. Auch in Verkehrsunternehmen haben meist Männer das Sagen. Es braucht aber neue Perspektiven, wie wir uns klimafreundlich fortbewegen. Und deshalb neue Vorbilder: etwa Männer, die selbstverständlich mit Rad oder Öffis unterwegs sind.



UNSER ENGAGEMENT

good life



NEU DENKEN

Neue männliche Vorbilder zeigen, dass Stärke auch Fürsorge, Empathie und Klimabewusstsein bedeuten kann. In Österreich setzt sich zum Beispiel der Dachverband für Burschen-, Männer- und Väterarbeit (DMÖ) für eine gleichstellungsorientierte Männerarbeit ein – mit dem Ziel, Verantwortung, Fürsorge und Vielfalt als selbstverständlichen Teil von Männlichkeit zu stärken.

Buch-Tipp

Boris von Heesen: *Mann am Steuer. Wie das Patriarchat die Verkehrswende blockiert.* Heyne Verlag, 18 Euro



Gegen Gewalt

Bipa setzt auch heuer ein Zeichen gegen häusliche Gewalt. Während der jährlichen internationalen UN-Kampagne – sie beginnt am 25.11. mit dem „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen" und endet am „Internationalen Tag der Menschenrechte" am 10.12. – enthalten alle Bipa Kassabons Hinweise zu Hilfs- und Beratungsangeboten für betroffene Frauen.

Fotos: beigestellt (2), Adobe Stock, Getty Images



Date mit Alicia & Michael

Als Michael Fassbender und Alicia Vikander 2016 ein Paar wurden, gehörten die beiden zu den angesagtesten Stars von Hollywood. Der Erfolg blieb den beiden treu, doch am wichtigsten wurde ihre Familie. Mit ihren Kindern ziehen die beiden um die Welt und drehen so ungewöhnliche Filme wie die koreanische Science-Fiction-Produktion *Hope*.

TEXT **Rüdiger Sturm**

Michael Fassbender und Alicia Vikander wirken angestrengt. Wer nicht weiß, dass es sich hier um eines der glücklichen Paare Hollywoods handelt, könnte glauben, die beiden möchten nichts miteinander zu tun haben. Aber die Anspannung ist verständlich. Die Temperaturen am Strand von Cannes, wo das Interview stattfindet, sind schweißtreibend. Aus dem Hintergrund dröhnt laute Musik. Im Gespräch aber wird schnell klar, was die beiden nach über zehn Jahren Beziehung miteinander verbindet. Ihre *Hope*-Kodarstellerin Taylor Russell bringt es auf den Punkt: Sie fühlte sich mit den beiden so wohl, dass sie sogar meinte: „Ich bin jetzt Teil der Familie."

Sie haben sich 2016 bei dem Dreh zu *Liebe zwischen den Meeren* kennen und lieben gelernt. Nun hat es zehn Jahre gedauert, bis Sie mit *Hope* wieder ein gemeinsames Projekt hatten. Wollten Sie das nicht?

Michael Fassbender: Doch, natürlich. Alicia und ich haben das immer wieder diskutiert.

Alicia Vikander: Wir haben lange nach einem Projekt gesucht, bei dem wir gemeinsam vor der Kamera stehen können.

MF: Aber wir müssen natürlich auch unser Familienleben geregelt bekommen. Deshalb haben wir es oft so gehalten, dass der eine von uns bei der Arbeit war und der andere sich um die Kinder gekümmert hat. Ich für meinen Teil habe bisher versucht, nicht länger als fünf, sechs Monate pro Jahr zu arbeiten. Es war aber nicht immer leicht, diese Balance hinzukriegen.

Auf jeden Fall scheinen Sie aber ein ziemlich beneidenswertes Leben zu führen. Sie haben zwei Kinder, sind glücklich verheiratet und Ihrer beider Karrieren laufen gut.

MF: Wir haben aber beide auch unsere Ängste. Das ist gesund, solange sie nicht überhandnehmen. Aber wie alle Menschen fragen wir uns: Was wird heute nur passieren? Wir haben eben unsere Zweifel.

Woher kommen denn diese Befürchtungen?

AV: Zum Beispiel habe ich beruflich Ängste. Ich fühle mich sehr verletzlich und weiß nicht, ob ich meine Rolle gut gespielt habe. Es passiert immer wieder, dass ich nachts aufwache und mir denke: „Oh, ich hätte das ganz anders machen sollen." Bevor ich den fertigen Film sehe, bin ich immer ganz nervös.

Wie ist das bei Ihnen, Herr Fassbender?

MF: Ich denke genauso. Mir passiert es schon, wenn ich auf dem Rückweg vom Dreh bin, dass ich meine eigene Leistung anzweifle.

Das wichtigste Thema Ihres Lebens dürften Ihre beiden Kinder sein.

MF: Klar, da geht es uns so wie allen anderen Eltern. Dein Leben dreht sich nur noch um deine Kinder. Und die großzuziehen ist verdammt schwer. Denn du weißt erst einmal nicht, wie es geht, und versuchst, das Schritt für Schritt herauszufinden. Da muss man realistisch sein, man hat ja keine ›



ERFOLGSREZEPT. Kommunikation und gemeinsames Lachen sind für eine Beziehung essenziell, da sind sich beide einig.

„Humor verbindet uns alle“

Foto: Getty Images



übernatürlichen Fähigkeiten. Einerseits will man die Kinder beschützen, andererseits möchte man ihnen genügend Freiraum geben, um sich selbst zu verwirklichen. Sie sollen herausfinden, was ihre große Leidenschaft ist.

AV: Ich stimme dem absolut zu.

Die schwierige Weltlage dürfte Sie nicht entspannter machen.

MF: Ja, es ist momentan ziemlich haarig da draußen. Gerade auch wirtschaftlich ist es ziemlich kritisch. Wenn du Kinder hast, machst du dir bei dieser Situation in der Welt erst recht Sorgen.

Weniger Anlass zur Sorge dürfte Ihre Beziehung geben. Nächstes Jahr feiern Sie Ihren zehnten Hochzeitstag. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

MF: Dialog und Kommunikation sind das Um und Auf. Es können so schnell Missverständnisse passieren. Wenn du klar sagst, was dir auf dem Herzen liegt, dann kannst du das verhindern. Aber du musst das jeden Tag machen.

AV: Erst einmal muss man verstehen, was Sache ist, erst dann sollte man handeln. Aber ich gebe zu, dass ich Angst habe, das Falsche zu tun. Sogar ziemlich oft.

Wir haben jetzt viel von Ängsten und Sorgen gesprochen. Bei Ihnen zu Hause geht es hoffentlich auch locker und humorvoll zu.

MF: Bei uns zu Hause wird nicht gelacht, in unserem Haushalt gibt es keinen Humor (grinst).

AV: Aber dafür viel Angst (lacht).

MF: Nein, im Ernst: Humor ist entscheidend. Wenn du mal wegen etwas Angst hast, dann versuch, die komische Seite zu sehen. Das hält dich geistig lebendig. Und es ist überlebenswichtig.

AV: Weil es in schweren Momenten Leichtigkeit bringt. Auf diese Weise verbindet Humor uns alle.

MF: Ein Kameramann hat mir mal erzählt, dass er zweimal in lebensgefährlichen Situationen war. Aber dann hat er die Typen, die ihn bedroht haben, zum Lachen gebracht, und prompt hat er ihren Hass neutralisiert.

Wie kann man sich Ihr Leben vorstellen? Sie reisen ja viel durch die Weltgeschichte.

MF: Wir sind wie ein Wanderzirkus. Und wir versuchen, es so hinzukriegen, dass wir immer gemeinsam mit unseren Kindern verreisen.

Wo ist Ihr Zuhause? In Ihrem Haus in Lissabon?

AV: Michael ist mein Zuhause. Und meine Kinder.

Es ist Ihnen also egal, wo Sie leben?

AV: Es spielt keine Rolle.

MF: Für mich gibt es ein paar Orte, mit denen ich mich verbunden fühle und zu denen ich gelegentlich zurückkehre. Zum Beispiel Killarney im Süden von Irland, wo ich aufgewachsen bin.

AV: Da bin ich auch gerne.

MF: Aber es gibt auch andere Punkte ohne solche Familienbande, wo ich mich heimisch fühle und die ich immer wieder besuche.

AV: Südkorea ist einer davon, wo wir unseren Film *Hope* gedreht haben. Ich war zum ersten Mal mit 21 Jahren dort, das hat mir die Augen geöffnet. Ich hoffe, wir reisen bald wieder dahin. Ich liebe es, wenn ich in eine fremde Kultur eintauchen kann, die ich von der Ferne aus bewundert habe. Ich bin ein total neugieriger Mensch. Und ich finde es spannend, wenn ich die Landessprache nicht kann und auf eine:n Übersetzer:in angewiesen bin.

„Zu wahrer Liebe gehört gegenseitiges Verständnis. Für diese Liebe ist man bereit, alles zu riskieren."

Mini-Bio

Alicia Vikander
Geboren am 3. Oktober 1988 in Göteborg
2010 Filmdebüt mit *Die innere Schönheit des Universums*
2011 Shooting Star auf der Berlinale
2012 Erste Hollywood-Rolle in *Anna Karenina*
2016 *Liebe zwischen den Meeren*
2016 Oscar als beste Nebendarstellerin in *Danish Girl*
2017 Heirat mit Michael Fassbender
2018 Titelrolle in *Tomb Raider*
2021 Geburt von Sohn Frey
2024 Geburt des zweiten Sohns (Name unbekannt)
2026 *Hope*

Michael Fassbender
Geboren am 2. April 1977 in Heidelberg
2001 Erste größere Rolle in *Band of Brothers*
2008 Internationaler Durchbruch mit *Hunger*
2009 *Inglourious Basterds* von Quentin Tarantino
2011 Erste Comicverfilmung *X-Men: Erste Entscheidung*
2011 Zahlreiche internationale Auszeichnungen für *Shame*
2014 Oscarnominierung für *12 Years a Slave*
Seit 2024 Streamingserie *The Agency*
2026 *Hope*

Ihr Domizil bei Lissabon hat ja den Vorteil, dass Michael Fassbender seine Surfkünste verbessern kann.
MF: Mit denen ist es leider immer noch nicht weit her. Ich schaffe es einfach nicht, besser zu werden.
Aber vom Rennfahren lassen Sie jetzt hoffentlich die Finger. Bei Rennen wie in Le Mans haben Sie Crashs gebaut.
MF: Oh nein, ich mache definitiv weiter. Dieses Jahr habe ich ein paar Rennen, unter anderem in Le Mans. Im November letzten Jahres bin ich in São Paulo angetreten und bin auf dem zweiten Platz gelandet.
Wie hoch ist Ihre Frustrationsschwelle? Als Sie 2022 bei Ihrem Debüt in Le Mans ausschieden, wirkten Sie ziemlich genervt.
MF: Ich habe meine Lektion gelernt. Meine Haltung ist: „Ich will Spaß."
Und Ihre Frau hat keine Probleme damit, wenn Sie eine Bruchlandung hinlegen?
MF: Die Autos sind stabil gebaut. Und Alicias Haltung ist: Solange ich meiner Leidenschaft folge, ist sie okay damit. Es ist natürlich weniger lustig, wenn ich mal einen Tiefpunkt habe.
Und das stimmt so, Frau Vikander?
AV: Hauptsache, Michael ist okay mit dem, was er macht (lächelt).
Ist für alle Fragen und Probleme Liebe die ultimative Antwort?
MF: Davon bin ich überzeugt. Wenn es ehrliche Liebe ist. Auch hier kann es Missverständnisse geben. Manche Menschen verwechseln sie mit Obsession. Aber zu wahrer Liebe gehört gegenseitiges Verständnis. Und für diese Liebe ist man bereit, alles zu riskieren. ▌

Foto: APA Images

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT
biovital®
• EISEN
• KRÄUTER
• B-VITAMINE


www.
BIOVITAL-AUSTRIA.at
Biovital Austria GesmbH. Zinckgasse 8 1150 Wien
VEGAN


BESTER
PAPA

Auf MAMAS Kosten

„Könnte ich der Vater sein, würde ich mich auch für Kinder entscheiden" – ein Satz, der immer wieder online kursiert. Warum ein Kind für Mütter alles verändert und für Väter oft kaum etwas: über Gender Pay Gap, Mental Load und den Preis der Mutterschaft.

VON **Sandra Gloning**
ILLUSTRATIONEN **Christina Mühlhöfer**



Als Josefine vor zwei Jahren ungeplant schwanger wurde, wurde ihr befristeter Arbeitsvertrag nicht verlängert. Ein Kollege erklärte ihr unverblümt: Niemand stelle gerne Mütter ein. Nun feierte die 29-jährige Journalistin kürzlich den ersten Geburtstag ihres Sohnes. Und ist nach wie vor auf Jobsuche. Viele ihrer Freundschaften haben die Geburt ihres Kindes nicht überstanden. Und wegen massiver gesundheitlicher Probleme während der Schwangerschaft ist Josefine nach wie vor nur eingeschränkt mobil. Alles in ihrem Leben hat sich mit der Mutterschaft verändert. „Mein Sohn ist ein riesiges Geschenk. Aber ich denke oft darüber nach, wie unterschiedlich ein Kind für Mutter und Vater ist. Eigentlich sind wir beide in derselben Lebenssituation", erklärt die junge Mutter. „Aber für mich hat sich alles verändert. Bei meinem Freund ist alles genauso weitergegangen wie bisher, außer dass es eine wunderschöne Bereicherung gab."

Der unsichtbare Unterschied

Immer mehr Frauen wollen kinderlos bleiben. Aktuelle Daten der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW) zeigen, dass rund 18 Prozent der 20- bis 29-jährigen Frauen sich keine Kinder wünschen. Mitte der 1980er-Jahre lag diese Zahl noch bei sechs Prozent. Für die Jahrgänge nach 1990 rechnen ÖAW-Demograf:innen damit, dass rund jede vierte Frau kinderlos bleibt. Online kursieren immer wieder Videos und Sprüche, die genau darauf anspielen, worüber Josefine spricht: „Könnte ich der Vater und nicht die Mutter sein, würde ich mich auch für Kinder entscheiden." Aber wie sehr unterscheiden sich die Rollen der Eltern tatsächlich? Und welche Folgen bringt das mit sich, die die Freuden von Elternschaft trüben?

Josefine merkt klar, dass ihr Partner und sie mit zwei unterschiedlichen Maßstäben gemessen werden. „Ich habe manchmal das Gefühl, ich könne nicht gewinnen, es nicht wirklich richtig machen", erklärt sie. Während sie eine Teilzeitstelle sucht, wird sie von anderen Frauen dafür verurteilt, ihr Kind schon so früh in Fremdbetreuung geben zu wollen. Gleichzeitig kritisieren Frauen in ihrem Umfeld auch, dass sie nur eine Teilzeitstelle annehme und von ihrem Partner finanziell abhängig sei. „Ich bin mit mir im Reinen, aber um mich herum zerren sie mich in alle möglichen Richtungen. Mein Partner kennt solche Kommentare nicht", sagt sie. ›

„Er teilt mit, sie muss sich abstimmen. Es ist ein unterschiedliches Rollenverständnis."



BARBARA BLAHA
Ökonomin und Gründerin des Politkongresses Momentum. Im Februar erschien ihr Buch *Funkenschwestern*.



SABINE BUITEN
Trennungsexpertin und Coachin. Die ungleiche Verteilung als Eltern ist häufig Thema in ihrer Arbeit.

Bonus für ihn, Abstriche für sie

Vollständige Gleichstellung ist weltweit in keinem Land erreicht. Doch es gibt Gebiete, die weniger klassische Rollenbilder leben als der deutschsprachige Raum. Barbara Blaha, Autorin und Gründerin des Politkongresses Momentum sowie des Thinktanks Momentum Institut, erklärt: „Elternschaft heißt im deutschsprachigen Raum: Die Mutter bleibt zu Hause, kümmert sich um das Kind, muss ihre Erwerbsarbeit reduzieren – sonst gilt sie nicht als gute Mutter. Der Vater dagegen hat keinerlei berufliche Konsequenzen zu befürchten." Väter werden im Schnitt sogar besser bezahlt als Männer ohne Kinder. Für Mütter gilt stattdessen die sogenannte Motherhood Penalty: Sie bekommen ein geringeres Gehalt, haben weniger Jobchancen, und ihnen werden Kompetenz und Leistungsbereitschaft in ihrem Beruf abgesprochen. Das multipliziert sich mit jedem Kind.

Gleichzeitig vergrößert sich das Arbeitspensum von Frauen. Die Zeitverwendungsstudie der Statistik Austria zeichnet alle paar Jahre detailliert auf, womit Menschen in Österreich ihre Zeit verbringen. Schon bei kinderlosen Paaren im gemeinsamen Haushalt arbeiten die Frauen mehr und die Männer haben mehr Freizeit. Barbara Blaha erklärt: „Kommen Kinder dazu, wird es noch interessanter: Männer haben subjektiv oft das Gefühl, mehr zu machen als vorher." Tatsächlich reduzieren sie ihre Hausarbeitsstunden, sobald ein Kind da ist, und ersetzen sie durch Kinderbetreuungsstunden. „Frauen dagegen übernehmen mehr Kinderbetreuung als der Mann und erhöhen zusätzlich ihren Hausarbeitsanteil, weil sie seinen reduzierten Teil auffangen. Die Schere zwischen Männern und Frauen reißt mit einem Kind also noch weiter auf", so Blaha.

Die unsichtbare Last

Was das mit Frauen macht, weiß Sabine Buiten, die selbst eine 31-jährige Tochter hat. Die Trennungsexpertin und Coachin begleitet Frauen im Umbruch und hört immer wieder von der großen Erschöpfung vieler Mütter.

Aus eigener Erfahrung kennt sie das Muster gut: Bei ihrer eigenen Tochter hatte ihr Ex-Mann Zahnarzttermine, Zahnspange oder Geburtstagsfeiern nie am Schirm. Zum Laternenfest ging er nur, wenn er Lust hatte. „Ich habe Kundinnen, die so alt sind wie meine Tochter und selbst Kinder haben – die erzählen mir dieselbe Geschichte, die ich erlebt habe", sagt Buiten.

Viele ihrer Klientinnen sind bereits im Burnout, funktionieren aber weiter, weil sie keine andere Wahl haben und die Familie nicht im Stich lassen möchten. Das ist auch einer der größten Trennungsgründe. Sie sagt: „Die Frauen lieben ihre Kinder und ihre Familie. Es ist dieses Alleingelassenwerden – man ist für alles zuständig, hat keine Gemeinsamkeiten mehr, hat hunderttausend Gespräche geführt." Dazu kommt laut ihr oft Gaslighting: Die Partnerin hört dann, sie sei zu empfindlich, habe zu hohe Ansprüche, der Vater könne es ohnehin nie gut genug machen.

Doch woher kommt das Rollenverständnis in so vielen Beziehungen? Kündigt er an, dass er zum Sport geht oder Freunde trifft, hat er sein Soll erfüllt. Bei ihr braucht es dafür erst ein Gespräch und dann zusätzliche Organisation, so die Expertin: „Er teilt mit, sie muss sich abstimmen. Es ist ein unterschiedliches Rollenverständnis", bringt Buiten es auf den Punkt. „Das ist schon mit einem Kraftakt verbunden, und genau das ist es, was für Mütter dann oft so anstrengend ist, dass sie es lassen", sagt sie.



Wer bin ich noch?

Für Buiten ist es essenziell, dass Frauen weiterhin wissen, was ihnen guttut, und das auch priorisieren. Die Trennungsexpertin erzählt: „Ich möchte von Frauen in den Begleitungen oft wissen, was ihnen Spaß macht. Viele schauen mich an, als hätte ich sie etwas völlig Fremdes gefragt. Sie wissen es nicht mehr. Was lebe ich meinem Kind vor, wenn ich als Mensch nicht existent bin?“

Auch Barbara Blaha sieht hier eine der großen Gefahren von Mutterschaft. Kinder verbringen heute mehr Zeit mit ihren Eltern als frühere Generationen, beobachtet sie. Allen voran mit den Müttern. Genau das würde die Autorin gerne kritisch hinterfragen: „Mutterschaft ist eine Phase im Leben, keine dauerhafte Identität.“ Wenn man seinen Job als Mutter gut macht, ist das Ziel eigentlich, dass das Kind einen irgendwann nicht mehr braucht, sagt sie: „Heute wird Elternschaft oft so gelebt, als wäre sie der einzige Lebensinhalt. Das halte ich für ein großes Problem. Es wirft uns zurück.“

Der Preis der Selbstaufgabe

Dass diese Selbstaufgabe auch unglücklich macht, weiß Elisabeth Jungmayer-Kögler. Sie ist 44 Jahre alt und hat eine 13-jährige Tochter. Elisabeth ist selbstständige Musikerin und Pädagogin und war immer ein Freigeist: „Schon früh in unserer Beziehung habe ich meinem Mann gesagt: Ich habe eine unglaubliche Freiheitsliebe. Und wenn das in irgendeiner Weise eingeschränkt wird, dann muss ich gehen, weil ich so nicht leben kann.“

Dann kam ihre Tochter zur Welt, und Elisabeth blieb beim Kind, während ihr Mann Vollzeit arbeitete. Die Musikerin hatte einen hohen Anspruch an sich als Mutter: Jeden Tag war sie mit ihrer Tochter unterwegs, wollte ihr etwas bieten und merkte dabei selbst, dass sie irgendwann nicht mehr wollte und konnte, dass sie es nur mehr für das Kind machte.

Mit beinahe drei Jahren kam die Tochter in den Kindergarten, währenddessen machte Elisabeth eine Ausbildung zur Bildungs- und Berufscoachin und fand einen Job, der mehr Sicherheit bot – ein Opfer für die Familie. „Die Phase war für mich unheimlich schwierig. Ich bin oft morgens aufgewacht und habe geweint, weil ich wusste, dass ich mich selbst komplett aufgebe, meine Identität verliere“, erinnert sie sich.

Als ihre Tochter in der Volksschule war, absolvierte Elisabeth zusätzlich eine Ausbildung zur Kindertanzpädagogin. Als sie ihren Job schließlich kündigte, musste sie ihre Selbstständigkeit erst wieder mühsam aufbauen. Heute arbeitet sie als Instrumental- und Kindertanzpädagogin und Kirchenmusikerin zwar mehr als früher, kann sich diese Stunden aber frei einteilen. Sie hat ihre Lebensfreude zurück und liebt ihre Rolle als Mutter. „Ich bin glücklich mit meiner Lebenssituation und jetzt sicher die lustigere, entspanntere Mama. Ich hatte von meinem Elternhaus gelernt, dass ich als Mutter keine Bedürfnisse haben brauche. Heute kann ich mich zum Glück davon abgrenzen“, sagt sie. ›

Fotos: Jana Hofmann, Bianca Kübler, Illustration: Christina Mühlhöfer



„Mutterschaft ist im Patriarchat die eine Rolle, in der Frauen ‚richtig' sind."

Mögliche Lösungsansätze

Dass sich so viele Frauen bereitwillig in die Mutterrolle hineinfallen lassen, überrascht Barbara Blaha nicht: „Mutterschaft ist im Patriarchat die eine Rolle, in der Frauen ‚richtig' sind. Im Berufsleben sind wir eigentlich ständig falsch. In der Mutterrolle bekommt man endlich Wertschätzung und Anerkennung, darf die Expertin sein, ohne dass das groß hinterfragt wird."

Ein Hebel, der diese starren Rollenbilder verändern könnte, wäre ihrer Meinung nach eine Karenzzeit, die sich gleich auf Männer und Frauen verteilt: Der Mann kann auf seinen Teil verzichten, ihn aber nicht an die Partnerin übertragen. Blaha erklärt: „Länder, die das machen – zum Beispiel Island –, erreichen dadurch eine fast hundertprozentige Väterbeteiligung, weil klar ist: Entweder er nimmt sie, oder sie findet nicht statt." Dadurch verteilt sich nicht nur die Verantwortung neu, sondern auch der Arbeitsmarkt verändert sich: „Ein Personalverantwortlicher kann dann nicht mehr sagen ‚Die Frau stelle ich nicht an, die befördere ich nicht, die wird mir nur schwanger', wenn ein Mann genauso gesetzlich verpflichtet in Karenz gehen muss wie eine Frau", so Blaha.

Sabine Buiten rät Paaren, schon vor der Schwangerschaft einen Plan zu machen, wie die Aufteilung aussehen soll: „Man sollte versuchen, was in der Beziehung für Reibung sorgt, vorher aufzuräumen. Vor allem das Finanzielle. Ich bin klar für verpflichtendes Pensionssplitting oder etwas Vergleichbares für die Zeit, in der Frauen zu Hause sind." Je mehr im Vorfeld besprochen ist, desto besser. Buiten rät sogar, das schriftlich festzuhalten. „Im Nachhinein kannst du nichts mehr klären – das Kind kannst du nicht mehr zurückgeben", so Buiten. Sowohl Sabine Buiten als auch Josefine und Elisabeth lieben ihre Rolle als Mutter. Nur eben nicht um jeden Preis. ▌

erhältlich bei
BIPA

PAPA DARF KRATZEN. ALLES ANDERE NICHT.

Unsere Sensitive Linie



Sanfte Wohlfühl-Pflege zum kuscheligen Preis.

BABY, WIR VERSTEHEN DICH.

bipa.at/babywell

book CLUB

LITERATUR IM NOVEMBER

VON **Claudia Hubmann**



Über das Erinnern

2025 erschien Kristen Stewarts Regiedebüt, basierend auf Lidia Yuknavitchs *In Wasser geschrieben*. Poetisch, brutal, ein Gesamtkunstwerk für Hirn und Bauch. Auch *Die Wellen lesen*, Yuknavitchs neues Memoir, handelt vom Erinnern und davon, wie wir uns Geschichten erzählen und Geschehenes immer wieder neu zusammenbauen. Radikal berührend.

Die Wellen lesen *von Lidia Yuknavitch, btb 2026, 26,50 Euro. Erscheint am 4.11.*



Über die Autorin: Lidia Yuknavitch, 1963 geboren, zählt zu den originärsten Stimmen der US-amerikanischen Gegenwartsliteratur. Sie lebt in Portland.



Episoden-Roman

Wie beim Episodenfilm fließen hier die Geschichten dreier Frauen ineinander. Amalia in den 1860ern, Ada in den 1950ern, A in den 2050er-Jahren. Schauplatz ist der italienische Süden, das dort geförderte Erdöl dient als Metapher dafür, wie wir Menschen weitermachen können, wenn Ressourcen versiegen.

Missitalia *von Claudia Durastanti, Zsolnay 2026, 27,50 Euro*



Offene Arme

In Zeiten sich ständig verhärtender Fronten öffnen Smiths Essays über Klimakrise, Kapitalismus, Politik, Kunst viel Raum zum Atmen, für Begegnung und gedanklichen Austausch. Die Figur der Muse, Nachrufe auf Joan Didion oder Toni Morrison, ein Review von Tár – eine Sammlung zum Immer-wieder-Lesen.

Dead & Alive *von Zadie Smith, Kiepenheuer & Witsch 2026, 27,50 Euro*



Mahlzeit!

Noch ein Ernährungsratgeber? Ja, wenn er wie dieser hier mit einem Plädoyer für was Süßes und einem Rezept für gestürzten Blaubeerkuchen beginnt. Raether weiß: Verbote sind kontraproduktiv, Disziplin wird überschätzt, ein kleiner Teil der Ernährung darf ungesund sein. „Der Körper verzeiht es. Er merkt es noch nicht mal." Danke!

Wie ich gesund esse, ohne dabei verrückt zu werden *von Elisabeth Raether, Hanser Berlin 2026, 21,50 Euro*



Deprimierend gut

Für HBO entwickelte Miranda Cowley Heller Serien wie *The Sopranos*, *Six Feet Under*, *The Wire*. Ihr Buch *Der Papierpalast* stand 2022 auch im deutschsprachigen Raum wochenlang an der Spitze der Bestsellerlisten. Jetzt hat sie ein Memoir veröffentlicht – Liebe, Ehe, Mutterschaft, Älterwerden, Verlust, erzählt in 64 Gedichten.

Was das tiefe Wasser weiß *von Miranda Cowley Heller, Ullstein 2026, 24,50 Euro*

Fotos: beigestellt (5), Andrew Kovalev

watch LIST

STREAMING IM NOVEMBER

VON **Claudia Hubmann**

1 Replikanten-Reboot

Ridley Scotts Sci-Fi-Klassiker als Serie. *Blade Runner 2099* spielt 50 Jahre nach dem *2049*er-Sequel mit Ryan Gosling. Mit Hunter Schafer und Michelle Yeoh.

Blade Runner 2099, *ab 25. 11. auf Prime Video*

2 Ungleichheiten

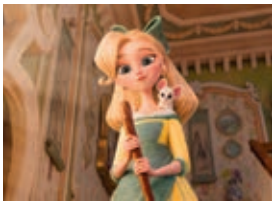
In *Possible Love* thematisiert Regisseur Lee Chang-dong, wie bereits im recht verstörenden *Burning* (2018), die Klassenunterschiede in seinem Land.

Possible Love, *ab 6.11. auf Netflix*

3 Perspektivenwechsel

Cinderella, erzählt aus der Sicht der eigentlich eh nicht so bösen Stiefschwestern. *Steps*, im Original u. a. mit den Stimmen von Amanda Seyfried, Ali Wong, Bette Midler.

Steps, *ab 20. 11. auf Netflix*





4 Es kriselt

Eine Verschwörung treibt die USA in *Diplomatische Beziehungen* Staffel 4 an den Rand eines Krieges. Keri Russell muss mit Ehemann Rufus Sewell Frieden schließen, um das Ärgste zu verhindern.

Diplomatische Beziehungen, *Staffel 4, auf Netflix*

5 Ende mit Schrecken?

Wozu Menschen fähig sind, wenn sie in der Wildnis stranden, reizt Yellowjackets seit drei Staffeln ziemlich heftig aus. Die finalen acht Folgen gibt's ab 20. 11.

Yellowjackets, *auf Paramount+*

6 Fotokunst

Richard Avedons Einfluss auf Editorials, Kampagnen und die visuelle Ästhetik der Modebranche ist bis heute spürbar.

Avedon *von Ron Howard, ab 11. 11. auf Netflix*

7 Die Uhr tickt

Zwölf Monate Planung, zwölf Stunden Action, zwölf Tage, um zu entkommen. Anthony Mackie jagt Jamie Dornan quer durch Europa. *12 12 12*, Pflicht für Heist-Fans!

12 12 12, *ab 13. 11. auf Apple TV*





8 Endlich zurück

Keira Knightley als Spionin, die Geheimnisse ihres Politiker-Ehemanns an eine mysteriöse Organisation verrät, machte *Black Doves* 2024 zum Serienhit.

Black Doves, *Staffel 2, ab 5.11. auf Netflix*



9 Musik-Doku

Die mitreißende Hommage an Jarvis Cocker und seine Band zeigt einen Konzert-Mitschnitt aus 2025, gemischt mit bisher unveröffentlichtem Archivmaterial.

Pulp: Bereit für eine Zugabe?, *auf MUBI*

10 Grüne Paradiese

Wühlmaus, Eisvogel, Baummarder & Co.: Die Dokuserie *Britische Gärten und ihre wilden Bewohner* ist willkommenes Kontrastprogramm nach dem heurigen Hitzesommer.

Britische Gärten und ihre wilden Bewohner, *auf Arte*



Fotos: Netflix (2), Netflix Animation, MUBI, Apple Inc., Ben Cherry

Das Leben ist schön.

Die Ernährungswissenschaftlichen Berater:innen sorgen dafür, dass es so bleibt.

Die Expert:innen unterstützen

- die Ernährung gesund und individuell z.B. auf Übergewicht oder Unverträglichkeiten hin abzustimmen
- den Einkauf zu planen
- die Lebensmittel richtig zuzubereiten.



Mehr Infos samt Suchfunktion zu Ihren Berater:innen gibt es unter Ernährungswissenschaftlicher Beratung auf

www.gutleben.wien

Illustrationen: © Iftikhar Alam | Dreamstime.com

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
Personenberatung & Personenbetreuung

FEMALE EMPOWERMENT

Shrink to Fit

Weibliche Körper schrumpfen gerade auf ein Minimum. Und ich frage mich: Wo müssen wir eigentlich hineinpassen? In welche Größe, welches Bild, welchen Status?



Illustration: Christina Mühlhöfer/caroline seidler.com

Nicole Adler ist Herausgeberin der City-Guide-Reihe For Women Only *sowie Modejournalistin. Weiters betreibt sie ein Female Creative Network und ist Gastgeberin von interdisziplinären Veranstaltungen.*

Vor einiger Zeit war ich zu einem exquisiten Termin in der Chanel-Boutique geladen, um die neue Kollektion des viel bejubelten Matthieu Blazy zu beäugen. Beim Modeplausch kam das Thema Änderungen zur Sprache. Zum exklusiven Preis gehört ja die Möglichkeit, die Teile dem aktuellen Körperumfang anzupassen. Früher, so erzählte mir der reizende junge Creative Consultant, ging es meist um eine Größe im Größensprung, seit Ozempic und Co. geht's von X-Large auf Small, das sei mittlerweile normal. Auch einige meiner Freundinnen sind auf ein Körper-Minimum geschrumpft. Mit meiner Konfektionsgröße 38 komme ich mir neben ihnen wie ein Walross vor, was mich ehrlich erschreckt. Für Übergewichtige mag es ein Segen sein, keine Frage. Aber was ich sehe, lässt mich ratlos zurück.

Stichwort Red Carpet. So dünn waren Stars schon lang nicht mehr – Demi Moore, Nicole Kidman, ganz schlimm: Ariana Grande. Sie alle senden eine Botschaft, die sich nicht ausblenden lässt. Wir erleben eine Rückkehr zu ungesunden Körperbildern, die wir glaubten bezwungen zu haben. Modemarken streichen große Größen aus dem Sortiment. Influencerinnen, die sich jahrelang für Körpervielfalt starkgemacht haben, nehmen ab.

WO BLEIBT BODY POSITIVITY?

Ich erinnere mich gut an ein Erlebnis mit meiner Tochter. Sie war damals zwölf, wir verbrachten die Weihnachtsferien in Havanna. Sie war damals ein wenig curvy, und ich dünn. Die Kubanerinnen um uns herum waren alle wohlgeformt und strahlten einen selbstbewussten Sexappeal aus. Meine Tochter war glücklich und fügte sich wunderbar in dieses Bild, während ich mich inmitten der lebensfrohen Fülle seltsam unwohl fühlte – wie eine farblose Bohnenstange. Meine Tochter ist heute, wie die meisten jungen Frauen ihrer Peer Group, superdünn und meint, das müsse so sein; sie fühle sich wohl. Obwohl ich selbst in der Modewelt sozialisiert wurde und deren Körperbild jahrelang als selbstverständliche Norm vertreten habe, weil Kleidung an Hungerhaken einfach besser aussieht, bin ich ratlos angesichts dieser Ästhetik. Das viel beschworene Ozempic-Face – es sieht tatsächlich ziemlich furchterregend aus. Einige meiner Freundinnen sind kaum wiederzuerkennen, mit ihren hohlen Wangen und den Kulleraugen. Shrink to Fit. Ein Satz, der eigentlich aus der Textilpflege kommt: Stoff, der sich beim ersten Waschen in seine „richtige" Form zusammenzieht. Wie passend und wie erschreckend, dass wir ihn nun wieder auf Körper anwenden. Es drängt sich die Frage auf: Wo müssen wir eigentlich hineinpassen? In welche Größe, welches Bild, welchen Status? Es ist die alte weibliche Scham in neuem Gewand, verpackt in Wellness-Sprache und Selbstoptimierung, während im Hintergrund noch immer dieselbe patriarchale Erwartung steht, dass ein Frauenkörper nie einfach nur sein darf. Er soll einem fragwürdigen Ideal entsprechen, derzeit passend zum politischen Klima und Frauenhass: unauffälliger, schwächer, fast schon verschwindend. Body Positivity war nur eine Atempause.

beauty trends

VON **Claudia Hubmann & Pia Prilhofer**



DESIGNERSTÜCK. Jeder Pinsel aus Marlene Lufens Jacks-Kollektion ist ein Unikat.

Pinsel-Parade

Sieben Pinsel umfasst die neue „Artist Collection“ von Moderatorin und Podcasterin Marlene Lufen für Jacks Beauty Line. Die Idee dazu kam Lufen in einem Geschäft für Künstlerbedarf, wo sie einen Nachmittag lang mit Zeichnen, Wischen und Mischen verbrachte. Grundfarbe ist ein sattes Schokoladenbraun, jeder (!) Pinsel wird mit Linien, Schwüngen und Klecksen handbemalt.

jacks-beautyline.com



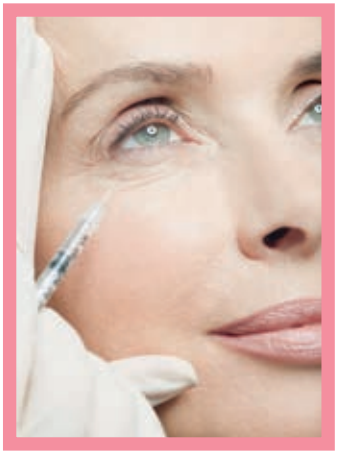
KUSCHELIG

Mit einer kleinen Sensation überrascht Max Mara. Nach 75 Jahren Modegeschichte lanciert die Marke ihren ersten Duft, Le Parfum. Inspiriert vom legendären Mantel 101801, einem der ikonischsten Designs des Hauses, wurde Le Parfum sozusagen als „unsichtbarer Mantel" konzipiert: ein sinnlicher, „kuscheliger" und gleichzeitig starker Duft – eine fast schon cremige Mischung aus Tuberose mit Sandel- und Zedernholz, Vanille und Benzoe.

50 ml, 120 Euro, at.maxmara.com

Strategie-Falten

Trend der Stunde: Strategic Wrinkles – strategische Falten also. Bestimmte Muskelpartien (z. B. Lachfalten) werden bei Treatments gezielt ausgelassen, andere behandelt. Die Ära der „eingefrorenen" Stirn scheint vorbei. Das Ergebnis soll mehr erholt als behandelt aussehen.





Bipa Expertinnen-Tipp

Neurodermitis kann auch mit kleinen täglichen Routinen verbessert werden: etwa lauwarm statt zu heiß zu duschen und milde, parfümfreie Waschprodukte zu verwenden.

Michaela P.



tested & loved by Pia ♥

DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS: Ich hatte mal wieder einen Neurodermitis-Schub – das heißt gerötete, trockene, juckende Lider. Das SOS Hautpflegeöl von KAMI – übrigens von einer Ärztin entwickelt, deren Sohn jahrelang unter schwerer Neurodermitis litt – war da meine Rettung. Es beruhigt die Haut, reduziert Rötungen und Juckreiz und stärkt die Hautbarriere. Nun verwende ich das Öl zweimal täglich als Pflegebooster.

30 ml, 54 Euro, kami-skincare.com

3 sind ein Trend



Zum Anbeißen gut

Gourmand ist nach wie vor ein olfaktorischer Renner – auch bei Körpersprays.

1| *VANILLE & KAKAO. Duftspray für Körper und Haare* – Cuir de Nuit *von Yves Rocher, 150 ml, 29,90 Euro, yves-rocher.at*

2| *KIRSCHE & REISMILCH. Body* Mist wild heart *von Jean&Len, 100 ml, 4,99 Euro**

3| *PISTAZIE & KARAMELL.* Pistachio Praline *aus der Starlicious Les Eaux Gourmandes Kollektion von Mugler, 75 ml, ca. 59 Euro*

Fotos: beigestellt (7), Getty Images

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

beauty trends

VON **Pia Prilhofer**



WIEDER FRISCH

Kein Waschen oder Re-Styling: Der Good Hair Refresh Spray von taft ist der erste Erfrischungsspray fürs Haar. Ein Sprühstoß sorgt in nur 5 Sekunden für ein frisches Haargefühl, reduzierte Gerüche und ein leichtes, rückstandsfreies Finish – ideal nach dem Sport, einem Clubbesuch oder unterwegs. Drei Duftvarianten gibt es: Juicy Lemon (feines Haar), Fresh Bloom (Frizz) und Soft Jasmine (trockenes Haar).

5,99 Euro*

Reibungslos



Auch wenn der Pferdeschwanz wieder en vogue ist, ist er beim Joggen nicht die beste Wahl. So jedenfalls die Fachmeinung von Friseur:innen. Beim Laufen „knallen" die Haare immer wieder auf den Rücken, reiben von links nach rechts und umgekehrt, was zu Haarbruch und kaputten Spitzen führt. Also: lieber einen Bun.



Balanceakt

Der Flamingo-Test – eine Minute auf einem Bein balancieren – ist der neue Beauty-Check fürs Innenleben. Balance ist Körperintelligenz: Sie trainiert Tiefenmuskulatur, hält Gelenke jung und schärft die Verbindung zwischen Hirn und Muskeln. Gesundheitlich zahlt das doppelt ein – starke Stabilität senkt nachweislich das Sturzrisiko und stärkt Herz-Kreislauf-System sowie Koordination. Kurz: Wer stabil steht, altert sichtbar smarter – innen wie außen. Übrigens, wem der einfache Flamingo zu leicht ist, der macht die Augen zu und streckt die Arme nach vorne.



ZITAT

„Als ich jung war, wollten die Leute anders aussehen als alle anderen, jetzt sehen alle irgendwie gleich aus. Ich schätze also, das ist auch nur eine Phase."

Pamela Anderson (US-Schauspielerin)

Fotos: beigestellt (3), Getty Images (3)

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

WELEDA
NATURAL SCIENCE

NEU*



YOUTH POWER FÜR DEINE HAUT.

JEDE NACHT.

EXO BOOST NIGHT REPAIR ELIXIR

INNOVATION EXOSOMES PEPTIDES TECHNOLOGY

5x **WIRKUNG ÜBER NACHT**

1. Repair-Effekt
2. Reduzierte Schlaf-Falten
3. Glattere Haut
4. Aufgepolsterte Haut
5. Frischer Glow

* In ausgewählten bipa Filialen und auf bipa.at erhältlich

VON **Karin Garzarolli**

BEST OF... MAKE-UP

Cold Blush

Wir zaubern uns mit großzügig aufgetragenem Blush eine gehörige Portion Frische ins Gesicht. Effekt? Fast, als käme man vom Spaziergang aus der Kälte.

NATÜRLICH. Blush *mit schimmerndem Finish von Gosh, 19,99 Euro**

SCHIMMERT. Liquid Blush *von L'Oréal Paris, 10,99 Euro***

DOPPELT. Der Blush *von Maybelline New York ist für Lippen und Wangen, 9,99 Euro**

PFLEGT. Airbrush Flawless Blush Blur *von Charlotte Tilbury, 46 Euro, charlottetilbury.com*

SHINE. Blush Stick *mit sanfter Geltextur für Lippen & Wangen von Look by Bipa, 4,49 Euro**

Rotbäckchen

Man sollte nie die Wirkung von gut platziertem Blush unterschätzen. Es kann dem Gesicht mehr Frische verleihen, ihm eine jugendlichere Ausstrahlung geben und man kann mit den richtig gewählten Farben auch die Form – besser gesagt die Konturen – beeinflussen. Make-up-Produkte in verschiedenen Konsistenzen und traumhaften Farben zaubern uns jetzt rote Bäckchen.

How to

Großzügig aufgetragenes Rouge, das wirkt, als käme man von einem Spaziergang in der Kälte, ist der Trend der Stunde. Für ein natürliches Ergebnis nicht zu viel Farbe auf einmal nehmen, sondern lieber „nachlegen". Das Rouge wird – nachdem man den Teint mit Foundation ausgeglichen hat – wie Schmetterlingsflügel von den Wangenknochen über die Nasenflügel und bis zu den Schläfen verblendet.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at, ** nur in ausgewählten Filialen

BEST OF... HAARE

Keep it!

Haarverlust kann viele Ursachen haben. Nahrungsergänzungsmittel und Kopfhautpflege wiederum können für eine vollere Mähne sorgen.

MEHR DAVON. *Anti-Haarverlust-*Kopfhautserum *von Pantene Pro-V, 12,99 Euro**

LÖWENMÄHNE. The Hair Serum *von Sweed mit Roll-on-Applikator, 90 Euro, sweedbeauty.global*

DUO. Kopfhautmaske *mit Massagebürste von Head & Shoulders, 10,49 Euro**



KRÄFTIGT. *Koffein-*Shampoo *von Bi Good, 2,99 Euro**

Volume up

Ein moderater täglicher Haarverlust – wir sprechen von 50 bis 100 Haaren – gilt als normal und unbedenklich. Durch hormonelle Umstellungen, Stress und Vitaminmangel landen mal mehr, mal weniger Haare in der Bürste. Mit gezielter Pflege regen wir das Haarwachstum an. Sollte der Ausfall über mehrere Wochen andauern und sich lichte Stellen zeigen, gilt es, die Ursachen medizinisch abzuklären.

How to

Zunächst sollte ein Mangel abgeklärt – und dann Vitamine und Mineralstoffe wie Biotin, Eisen und Zink mit Nahrungsergänzungsmitteln aufgefüllt werden. In Shampoos, Tonics und Seren wirken Koffein, Pflanzenextrakte aus Rosmarin, Brennnessel, Birke, Niacinamid, Carnitin und Taurin durchblutungsfördernd. Wichtig: Kopfhautserum täglich abends mit den Fingerkuppen sanft kreisend einmassieren.

Fotos: Matthias Pikel/Marian Inhouse-Agentur, Setstyling: Karin Boba

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

BEST OF... PFLEGE

Länger jung

Skin Longevity ist in aller Munde. Mit der richtigen Pflege treten wir jetzt schon vorbeugend gegen die Zeichen der Zeit an.



GLÄTTEND. Vital Augencreme *Traube & Reforcyl von Bi Good, 4,79 Euro**

VERJÜNGEND. Cellular Epigenetics Serum *von Nivea, 15 ml, 18,99 Euro**



SCHÜTZEND. Skin Longevity Tagespflege *von Lavera, 16,99 Euro, lavera.de*



STRAFFEND. Parfümfreie Night Cream *von Bi Care Experts, 6,99 Euro**

Hautschmeichler

Über lange Zeit hat die Kosmetikindustrie in erster Linie versucht, Anzeichen der Hautalterung – Pigmentstörungen, schlaffe Haut, Fältchen – zu „bekämpfen". Heute geht man in den Laboren einen Schritt weiter und bringt Cremen, Seren und Balms auf den Markt, die vorbeugend wirken – also die Hautalterung hinauszögern. Das Forschungs-Schlagwort dahinter: Epigenetik.

How to

Die Genetik, also unser Erbgut, können wir schwer beeinflussen. Epigenetik – also wie unser Lebensstil das Altern der Haut beeinflusst – aber schon. So weiß man etwa, dass die Haut über Nacht regeneriert. Eine gute Nachtpflege unterstützt diese nächtliche „Reparatur". Tagsüber sorgen andere Wirkstoffe dafür, dass die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen geschützt ist – ganz wichtig hier: Sonnenschutz.

Foto: Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur, Setstyling: Karin Boba

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

RESVERATROL
LONGEVITY
Advanced Skin Youth Technology

M.Asam®



Sichtbar jünger aussehen – in nur 2 Schritten:

STEP 1: ESSENCE OF YOUTH SERUM

Reduziert tiefe Falten[1]

Sofortglättung mit pflanzlichem Spilanthol

STEP 2: LIFTING CREAM

Strafft und festigt nachweislich[2]



[1] Klinische Studie: Faltenmessung (PRIMOS) inkl. Anwendungstest, 31 Frauen, 4 Wochen, 2x täglich. [2] Klinische Studie: Messung der Hautelastizität und Festigkeit inkl. Anwendungsstudie, 33 Frauen, 4 Wochen, 2x täglich. [3] In-Vitro-Studie für NT50® Resveratrol, Infinitec Activos S.L., Dezember 2013.

Sichtbar jünger aussehen in nur 2 Wochen

Resveratrol zählt zu den effektivsten pflanzlichen Anti-Age-Wirkstoffen weltweit. Durchbruch in 20 Jahren Forschung: Unsere einzigartige **Longevity-Formel** bringt hochwirksames Resveratrol aus Weinreben gezielt in die Zellen. Studien zeigen[3]: die Zellvitalität kann verlängert werden – für länger jünger aussehende Haut.

RESVERATROL LONGEVITY	asambeauty

Skin elements

Sonne. Wasser. Erde. Luft. Eis. Und Berührung. Sechs Impulse für winterliche Haut – von Schutz und Feuchtigkeit bis hin zu Tools, die zur bewussten Auszeit einladen.



Sonne

Im Winter braucht die Haut Sonnenschutz – gerade auch, weil ihr Eigenschutz jetzt niedriger ist. Sie ist blasser und bildet weniger Melanin. Vor allem in den Bergen, etwa beim Skifahren, ist guter Schutz besonders wichtig: Je 1.000 Höhenmeter nimmt die UV-Intensität nämlich um etwa 10 bis 15 Prozent zu.

VON **Pia Prilhofer**
FOTOS **Craig Dillon**



Eis

Kälte lässt die Haut nicht kalt. Sie kann ihre natürliche Schutzbarriere aus dem Gleichgewicht bringen und ihr wertvolle Feuchtigkeit entziehen. Tipp: Cold Cream. Reichhaltige Lipide und Wachse legen sich wie ein schützender Mantel auf die Haut.

Luft

Draußen kalt, drinnen trocken – die Winterluft ist für die Haut eine Belastungsprobe. Umso wichtiger ist jetzt eine intakte Hautbarriere, die Feuchtigkeit bewahrt und äußere Einflüsse besser abpuffert. Lipide, Ceramide und reichhaltige Pflege helfen ihr dabei.





Berührung

Der Winter – perfekt für mehr Me-Time. Sich bewusst Zeit nehmen für die Haut, auch das gehört zu moderner Hautpflege. Nicht nur, was wir auftragen, sondern auch, wie und wie lange wir uns um unsere Haut kümmern, ist wichtig.



Erde

Reinigung ist essenziell. Im Winter darf sie besonders mild ausfallen. Kälte und trockene Heizungsluft setzen der Hautbarriere zu – daher besser zu einer sanften „Abreibung" greifen.



Wasser

Wie immer ist die Luft – trocken oder auch kalt – das Problem. Das Ergebnis: trockene und gespannt wirkende Haut. Sie durstet jetzt nach Feuchtigkeit und Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Squalan oder Glycerin.

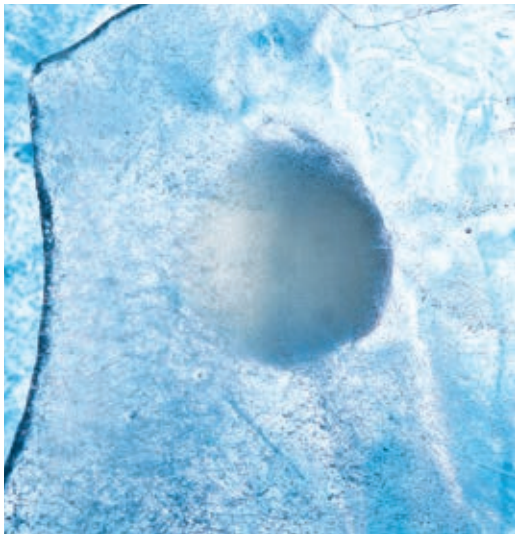


Gut gerüstet



sonne

STIFT. UV Expert Supra Screen Invisible Sun Stick SPF 50 von Lancôme, 37 Euro, lancome.de
SENSITIV. Sun Perfect Air 50 Mineral von Lancaster, ca. 45 Euro, lancaster-beauty.de





eis

FÜR KLEIN. Baby Wind & Wetter Creme Sonnenblume von Bi Good, 3,19 Euro*
FÜR GROSS. Gesichtscreme Cold Cream von Weleda, 11,99 Euro*

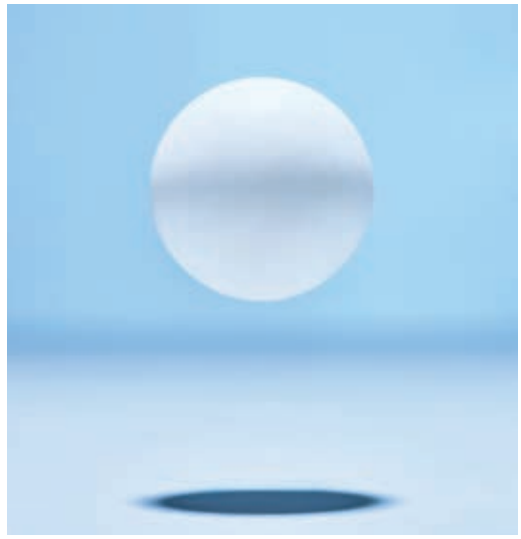




berührung

AUFSETZEN. LED-Lichttherapiemaske von CurrentBody Skin für eine sichtbare Veränderung der Hautstruktur, 449,99 Euro, currentbody.de
AUFLEGEN. Shark DePuffi Gua-Sha-Tool mit Wärme- & Kältefunktion von Shark, 199 Euro, sharkninja.de

Weniger Trockenheit, mehr Widerstand, weniger Irritationen, mehr Balance: die besten Begleiter für die kalte Jahreszeit.



luft

BERUHIGEND. Protection Barrier Cream von Bi Care Experts, 5,99 Euro*
NÄHREND. Happier Barrier von Geek & Gorgeous, 10,99 Euro*





erde

SANFT. 3-Phasen Reiniger Cleansing Oil Gel von No Cosmetics, 7,99 Euro*
ANTI-ROT. Oat Reinigender Balsam von Lush, 20 Euro, lush.com



wasser

MIT HYALURON. Feuchtigkeitsfluid Hyaluron Aktiv von Judith Williams Cosmetics, 12,99 Euro*
MIT ALOE VERA. Fresh Aloe Vera Moisturizing Day Cream von Kumari, 24,99 Euro*





Fotos: Craig Dillon (6), Hersteller (12)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Qualität zahlt sich aus!

Sammle Punkte in der jö äpp und erhalte einen 5€ Gutschein.*



AI MODIFIED

BIPA

Jetzt Sammelpass entdecken!

*Teilnahmebedingungen und weitere Details findest du in deiner jö äpp.

BODY OIL

smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuersten Tiegel abhängt? Wir verraten, wie man trotz kleinen Budgets eine große Wirkung erzielt.

VON **Pia Prilhofer**



1 KAROTTE. Gesichtsöl für trockene Haut von Bi Care, 3,99 Euro*
2 AVOCADO. Duschöl von Sebamed mit Avocadoöl, 5,99 Euro*
3 ARGAN INFUSED. Haaröl von Pantene Pro-V, 6,49 Euro*
4 HANF. CBD Pflegeöl Hanf von Bi Good, 4,99 Euro*
5 MANGO & MATCHA. Körperöl Milky Mango Matcha Latte Kiss von Shirin Beauty, 4,99 Euro**

Ölspuren

Bei Heizungsluft und Kälte reichen Cremen alleine oft nicht aus – wir brauchen Öle. Sie liefern jene Lipide, die die Hautbarriere jetzt benötigt, und wirken dabei wie eine unsichtbare Versiegelung: Sie verhindern, dass die von Cremen gespendete Feuchtigkeit durch trockene Heizungsluft sofort wieder verdunstet – ersetzen diese aber nicht, sondern ergänzen sie. Für das Gesicht reichen ein paar Tropfen. Diese am besten direkt auf die feuchte Haut auftragen oder in die tägliche Feuchtigkeitscreme mischen. Das Gleiche gilt für den Köper – insbesondere für winterliche Problemzonen wie Ellenbogen und Schienbeine. Da die trockene Luft die Schuppenschicht aufraut und für ungewollten Frizz sorgt, lieben auch Haare eine Portion Öl.

Fotos: Hersteller

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, mit ** im Bipa Online Shop, bipa.at

PARSA
BEAUTY



MAKE EVERY DAY FEEL COZY

SELFCARE FÜR GESICHT, HERZ & SEELE

Diese Cozy Winter Artikel bringen den Kuschel-Faktor direkt nach Hause – softes Design, durchdachte Selfcare-Tools und kleine Wohlfühl-Momente für jeden Tag. Perfekt, um den Winter stylisch, warm und happy zu genießen.



◀ Jetzt scannen & Lieblingsprodukte im Store finden!

BEAUTY is our MISSION

Hintergrund KI generiert



ALLEINGÄNGER. *Hyaluron Barrier Protect Daily UV Fluid LSF 50+* von Garnier, 13,99 Euro*

Fragen
an die Beauty-Chefin

Aufklärung in Sachen Schönheit: maxima-Expertin **Pia Prilhofer** beantwortet Ihre Fragen.

Warum krümelt es manchmal, wenn ich meine Pflege auftrage?

Dieses Krümeln wird „Pilling" genannt und passiert in erster Linie dann, wenn sich Pflegeprodukte nicht miteinander verbinden oder nicht ganz in die Haut einziehen. Stattdessen bilden sich dann kleine „Brösel" auf der Hautoberfläche. Daher nach jedem Pflegeschritt 30 bis 60 Sekunden warten und dünne immer vor dickflüssigen Texturen auftragen. Manchmal lassen sich auch Produkte miteinander vereinen – wie Sonnenschutz und Feuchtigkeit.

Stichwort Hautbehandlung: Ist die Haut zu bestimmten Zeiten weniger schmerzempfindlich?

Ja. Man hat tatsächlich herausgefunden, dass Schmerzempfindlichkeit über den Tag wellenförmig verläuft, mit dem höchsten Wert in der Nacht und dem niedrigsten am späten Nachmittag. Der frühe bis mittlere Nachmittag wäre ein guter Zeitpunkt für unangenehmere Behandlungen.



EBENMÄSSIG. *Naked Instant Pore Refining Gesichtscreme* von hej organic, 14,99 Euro*



Ich stoße öfter auf Azelainsäure – was kann sie im Vergleich zu anderen Säuren?

Während Glykolsäure (AHA) auf Pigmentierung und Alterszeichen zielt und Salicylsäure (BHA) tief in die Poren eindringt, wirkt Azelainsäure selektiver, direkt auf die Talgdrüsen. Sie hilft bei Akne, Pigmentflecken, Rosazea und Rötungen – und ist perfekt für sensible Haut.

Sie haben Fragen? **Dann wenden Sie sich gerne per Post oder E-Mail an unsere Redaktion. Redaktion maxima, Betreff „Frage an die Beauty-Chefin", IZ NÖ-Süd, Str. 3, Obj. 16, 2355 Wr. Neudorf, oder an: redaktion@maxima.co.at**

Fotos: Hersteller (2), Adobe Stock

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



GENIE in a bottle

Zwei Kollektionen mit je acht Düften – Rituals Cosmetics ist im Parfum-Business angekommen. Wie ein Duft entsteht und wann er als fertig gilt? Das und mehr erfuhren wir im Gespräch mit zwei Parfümeurinnen.

VON **Karin Garzarolli**

Das von Raymond Cloosterman gegründete Unternehmen bringt mit „Founder's" und „Aeonian" zwei Parfum-Kollektionen mit je acht feinen Düften auf den Markt. Wir waren in Amsterdam – der Heimatstadt von Rituals –, haben uns durch die Düfte geschnuppert und mit den Parfümeurinnen Camille Lavialle Epain und Marine Mercé gesprochen. Sie erzählten unter anderem davon, wie der Prozess von der Idee bis zum Duft im Flakon abläuft.

Wie beginnt für Sie ein neuer Duft? Mit einem Gefühl?

Nein, viel unromantischer (lacht). Es beginnt mit einem Briefing des Kunden. Bei der Founder's Collection war das Briefing sehr offen. Das war für uns Parfümeure gleichzeitig wunderbar und auch ein wenig einschüchternd, weil wir im Grunde alles machen konnten. Wir mussten mit Ideen kommen, den roten Faden finden. So begann es, mit der Idee und dem Konzept der Linie. Erst danach beginnt die Parfümeurin, im Austausch mit dem Team, mit unseren Duftexpertinnen und dem Commercial-Team.



GRÜNDER. Mit „Founder's" und „Aeonian" ist Raymond Cloostermans Rituals im Parfummarkt gelandet.

Aber ich versuche, meine eigene Geschichte, meine Emotionen in jeden Duft einfließen zu lassen. Dann sehen wir, ob er zur Kollektion passt, denn man muss auch prüfen, ob die gesamte Kollektion harmonisch zusammenwirkt. Am Anfang steht, glaube ich, immer eine kreative Emotion, ein Gefühl, eine Erinnerung – es kann wirklich alles sein.

Wie lange hat die Entwicklung gedauert?

Rund eineinhalb Jahre vom ersten Briefing bis zur finalen Phase. Das ist, denke ich, ein guter Durchschnittswert für die Entwicklung von zwei komplett neuen Linien.

Rituals war schon immer eng mit Düften verbunden. Was wollten Sie mit diesen Kollektionen ausdrücken?

Ich persönlich habe an der Founder's Collection gearbeitet, und die Idee war wirklich, besondere Familien- ›



PERSÖNLICH.
Mit der Founder's-Parfumkollektion will Rituals Familienmomente transportieren.

Fotos: Caroline Verkade (2), beigestellt

SPÜRBARE FRISCHE

BIS ZU **90 TAGE***



febreze

*BEI EINER VERWENDUNG VON 12 STUNDEN AM TAG BEI MINIMALER EINSTELLUNG



momente, Lebensmomente in eine Linie zu fassen. Wir haben die Düfte auf sehr emotionale Weise entwickelt – mit Fokus auf die einfachen Dinge im Leben, auf die Menschen, die man liebt.

Was ist der Unterschied zwischen den beiden Kollektionen?

Bei der Founder's Collection ging es tatsächlich darum, Düfte zu schaffen, die Brücken zwischen Menschen bauen, die Freude bringen. Bei Aeonian hingegen war die Idee, von einem einzelnen Parfum-Rohstoff auszugehen und die Handwerkskunst der Parfümeure in den Mittelpunkt zu stellen – und natürlich die Langlebigkeit des Duftes.

Welche Bedeutung haben nachhaltige Inhaltsstoffe? Verändert das den kreativen Prozess?

Ich glaube, das hat keinen Einfluss auf die Kreativität. Es ist eher so, dass wir eine wunderbare Palette an nachhaltigen Inhaltsstoffen zur Verfügung haben und diese nutzen. Wir versuchen, so weit wie möglich auf erneuerbare Ressourcen zu setzen. Das sind Rahmenbedingungen, aber sie begrenzen unsere Kreativität nicht.

Sie haben auch mit Skin Activation – einer hautaktivierenden Technologie – gearbeitet. War das eine besondere Herausforderung?

Nicht wirklich. Die einzige Herausforderung ist, dass man einen Duft immer sowohl auf Blottern als auch auf der Haut testet, weil ein Parfum ja etwas Lebendiges ist und nicht statisch. Wir mussten im Hinterkopf behalten, dass der Duft auf der Haut ein wenig anders reagiert. Das ist kein riesiger Unterschied, aber ein zusätzlicher Parameter, den man bei der Entwicklung berücksichtigen muss.

Welche Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass sich ein Duft auf der Haut unterschiedlich entfaltet?

Die Technologie wirkt sich vor allem auf die Frische des Duftes aus. Sie kann diese verlängern und spielt auch eine Rolle bei der Haltbarkeit. Sie beeinflusst also verschiedene Facetten. Dadurch entsteht ein Parfum, das für jede Person auf einzigartige Weise wirkt, weil ja jede Haut anders ist. ›

„Ein Parfum passt, wenn es zur Aura eines Menschen wird."

Foto: beigestellt



„Es ist immer ein besonderer Moment, den Duft am Ende im Flakon zu sehen."



PROUD. Bereits Anfang Juli wurden im Amsterdamer Headquarter von Rituals die beiden Parfum-Kollektionen vorgestellt.

Was unterscheidet Haute Parfumerie – wie die Aeonian Collection – von klassischen Düften?
Ich würde es mit Haute Couture vergleichen – es geht um etwas Maßgeschneidertes, etwas Erhabeneres. Ich will damit nicht sagen, dass die anderen Düfte das nicht auch sind, aber hier steht das Handwerk im Vordergrund und die Auswahl sehr hochwertiger Rohstoffe. Die Materialien sind premium, so als wäre etwas von Hand genäht. Und es ist vielleicht auch etwas nischiger, weil alles auf den Rohstoffen selbst basiert. Man taucht tiefer in die einzelnen Facetten der Inhaltsstoffe ein.

Woher wissen Sie, dass ein Duft fertig ist?
Man könnte natürlich immer weiter an einem Duft feilen. Aber zuerst müssen die Kundin, der Kunde zufrieden sein, schließlich ist es deren Duft. Für uns selbst ist es eher der Moment, in dem man im gesamten Duftprofil die Geschichte und Emotion wiederfindet – wenn er technisch stimmt, kraftvoll ist, hält und zugleich schön und tragbar ist. Da entsteht eine Synergie zwischen all diesen Elementen, und dann kann der Duft als fertig gelten.

Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden?
Absolut, sehr zufrieden. Es ist für eine Parfümeurin immer ein besonderer Moment, den Duft am Ende im Flakon zu sehen – mit der Verpackung und der Geschichte dahinter. Das ist der schönste Augenblick.

Wie findet man ein passendes Parfum – einen Nischenduft?
Dem Instinkt vertrauen. Parfümerie ist etwas sehr Instinktives. Es muss gar nicht intellektuell sein, es geht darum, den Duft zu riechen, zu spüren, ob irgendwo ein Funke überspringt, eine Emotion entsteht. Wenn dieses Gefallen da ist, diese Anziehung, dann ist es genau richtig. Denn Duft handelt von Emotionen und davon, wie man sich fühlt. Wir hören oft von Menschen, die schon lange denselben Duft tragen und sagen: „Ich rieche ihn selbst gar nicht mehr." Das liegt daran, dass der Duft ein Teil von einem selbst geworden ist. Genau das sollte man spüren, wenn man ein Parfum ausprobiert – wenn man am Ende des Tages fast vergessen hat, dass man es trägt, das ist ein gutes Zeichen, denn dann ist es wirklich zu einem Teil von einem geworden. Es wird zur Aura eines Menschen. ▌

Foto: beigestellt



DAS DREAM-TEAM

FÜR **SANFTE REINHEIT, WEICHHEIT** UND **FRISCHE**



Waschmittel + Weichspüler

HYPOALLERGEN*

DERMATOLOGISCH** GETESTET

0% FARBSTOFFE

★★★★★
Allergikerfreundlich Qualitätsgeprüft
ECARF
www.ecarf-siegel.org

*Das Parfüm wurde entwickelt um das Risiko von allergischen Reaktionen zu minimieren
**Für den Hautverträglichkeitstest wurden mit Lenor gewaschene Textilien mit der Haut in Verbindung gebracht

Kneipp

WOHLFÜHLEN
IN DER KALTEN JAHRESZEIT

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH:

Zeit für wohltuende Momente, die Körper und Seele gut tun.

Mit den Produkten von Kneipp.

www.kneipp.at



Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

VON **Pia Prilhofer**



Inhaltsstoffe erklärt:
Zink

Warum der Wirkstoff für alle gut ist, vom Teenager mit Unreinheiten bis zum Erwachsenen mit Hautentzündung.

Was es ist

Zink ist ein Spurenelement, das der Körper weder selbst herstellen noch lange speichern kann. Durch eine ausgewogene Ernährung nehmen wir aber ausreichend auf, Mangelerscheinungen sind daher selten. Für Gesichtscremen und -lotionen unterscheidet man zwei Formen. Zum einen Zink PCA: Es zieht Feuchtigkeit an, reguliert Talg, ist mild und gut verträglich. Es eignet sich für unreine, fettige und auch empfindliche Haut, etwa in mattierenden Pflegeprodukten. Zum anderen Zink-Oxid: Man findet es in mineralischen Sonnencremen und als beruhigenden, hautschützenden Wirkstoff in Cremen für gereizte Haut.

Was es kann

Bei unreiner Haut und Akne bremst es die Talgproduktion, bei trockener Haut und Neurodermitis stärkt es die Hautbarriere und lindert Juckreiz. Bei perioraler Dermatitis und Rosacea wirkt es entzündungshemmend und beruhigend, nach einem Sonnenbrand unterstützt es die Regeneration. Mit anderen Worten: Zink bietet bei fast jedem Hautproblem eine entzündungshemmende, barrierestärkende Wirkung.

Wer es mag

Alle. Teenager mit den ersten Pickeln wie auch Erwachsene mit oben beschriebenen Hautproblemen – alle profitieren. Grundsätzlich ist Zink durchaus gut verträglich, aber wie bei jedem anderen aktiven Wirkstoff können mitunter Reizungen wie Brennen, Rötungen oder Jucken auftreten – das aber eher selten, da die im Handel erlaubte Konzentration als kosmetischer Pflegewirkstoff bei 1 Prozent liegt.



FÜR UNREINE HAUT. *Zink Maske* von Schaebens, 2 Stk. 1,69 Euro*



DESINFIZIEREND. *Zinksalbe* von Abena, 6,49 Euro*

WIE BERUHIGEND



SCHÜTZEND. *Deodorant-Spray mit Kirschblütenduft* von Dove, 3,99 Euro**



REINIGEND. *Effaclar klärende Lotion* von La Roche Posay, 12,99 Euro*

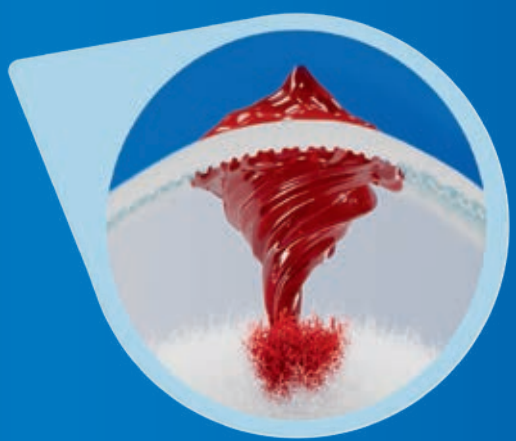
Fotos: Getty Images, Hersteller (4)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at, mit ** in ausgewählten Filialen

always

Nahezu

KEIN Körperabstand
KEIN Auslaufen
KEINE Nässe





SMART CONTOUR
Passt sich lückenlos deinem Körper an, um das Auslaufen von Blut zu verhindern.

Düfte im Generationen-Check

Geruch von Gegensatz





Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden ***Numero 7*** von Posh.

VON **Pia Prilhofer**

IM DUO TESTEN. maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (18) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testen sie für uns Neues wie auch Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



AMBIVALENT.
Numero 7 von Posh, 100 ml, 124 Euro, bei Kussmund, kussmund.wien

FELIX: Definitiv Leder.
PIA: Ja, aber nicht schwer, nicht üppig, nicht Sigmund Freud.
FELIX: Wie bitte?
PIA: Du kennst doch Sigmund Freud. Wiener Psychiater, Analyse … ?
FELIX: Ja, natürlich. Warum denkst du an ihn?
PIA: Weil er für mich stellvertretend für eine Ledercouch steht, eine schwere Ledercouch. Allerdings muss ich der Richtigkeit halber anmerken, dass der Freud ja tatsächlich ein viktorianisches Tagesbett hatte.
FELIX: Wie dem auch sei. Du hast jedenfalls recht, es riecht nach frischem Leder, kein altes, staubiges, schweres, kein Sigmund-Freud-Leder sozusagen.
PIA: Na also, so schlecht war das Bild ja gar nicht. Ich rieche auch einen leicht metallischen Unterton.
FELIX: Es klingt jetzt vielleicht ein bisschen seltsam, aber ich finde, der Duft ist kühl und zugleich warm, frisch und zugleich würzig.
PIA: Das könnte Safran sein, der hat manchmal etwas leicht Würzig-Herbes, aber auch Warmes – ein recht markanter Duft. Zusätzlich rieche ich ein wenig Salz – im Sinne einer Meeresbrise, ganz leicht mineralisch.
FELIX: Ich sehe eine moderne Galerie: helle Räume, Stein, Metall, dunkles Holz, ein schwarzes Ledersofa, einen Kamin. Durch ein offenes Fenster kommt kühle, salzige Luft herein. Und natürlich hängt dort ein sehr teures Kunstwerk.
FELIX: Aber kein buntes. Eher etwas Schwarzes oder Abstraktes.
PIA: Das passt, der Duft hat ja auch etwas sehr Modernes.
FELIX: Also, was meinst du, ist enthalten?
PIA: Leder, Safran und etwas für die Frische.
FELIX: Meine geliebte Bergamotte?
PIA: Ja, vielleicht. Also, es sind Bergamotte und Safran in der Kopfnote. Im Herzen kommen Veilchen, Osmanthus, Muskatnuss und Strohblume dazu.
FELIX: Strohblume hätte ich nicht erraten.
PIA: Ich auch nicht.
FELIX: Und weiter?
PIA: In der Basis wird es wieder ledriger und weicher. Leder-Akkord, mineralische Noten, Ambrettesamen und Moschus.
FELIX: Daher also dieses Kühle und gleichzeitig Warme.
PIA: Genau. Vielleicht ist es gerade diese Kombination, die ihn so spannend macht.
FELIX: Für mich ist es ein Duft der Gegensätze: kühl und warm, frisch und würzig, mineralisch und weich.
PIA: Und elegant, aber nicht brav.
FELIX: Definitiv nicht brav. Und definitiv kein Sigmund Freud.

Fotos: Ronald Satzinger, Adobe Stock, Hersteller

Skin to Skin

Wir lieben Sonne. Doch sie kann Schäden hinterlassen – zuallererst auf unserer Haut. Das sehr oft in Form von Pigmentstörungen. Wir haben eine Ärztin dazu befragt – sie verrät, wie unser Teint ebenmäßig wird und die Haut straffer erscheint.

VON **Karin Garzarolli**





Fotos: Getty Images, Stefan Kokovic

EXPERTIN
Kerstin Ortlechner ist Fachärztin für Dermatologie und spezialisiert auf medizinische und ästhetische Behandlungen
kerstinortlechner.com

1| Was sind Pigmentflecken und wie werden wir sie wieder los?

Pigmentflecken sind in den meisten Fällen die Quittung für jahrelange Sonneneinstrahlung. Was die Dermatologie als „solare Lentigines" bezeichnet, kennen viele als braune Flecken auf Wangen, Handrücken oder Dekolleté. Bei einzelnen, klar abgegrenzten solaren Lentigines erzielen pigmentselektive Laser oft gute Ergebnisse, weil sie sich sehr präzise auf die betroffenen Zellen konzentrieren lassen. Ganz wichtig: Bevor behandelt wird, muss ein Facharzt oder eine Fachärztin für Dermatologie die Diagnose absichern. Nicht jeder pigmentierte Fleck ist automatisch ein harmloser „Pigmentfleck" – manchmal steckt mehr dahinter.

2| Worin unterscheiden sich die einzelnen Behandlungen gegen Sonnenschäden?

Die Verfahren setzen an unterschiedlichen Punkten an: **Laser und IPL wirken gegen Pigmentflecken, Rötungen und zur Haarentfernung.** Damit zielt man auf die melaninreichen, also pigmentierten, Strukturen der Haut ab. Sie liefern speziell bei klar abgegrenzten Flecken oft sehr gute Ergebnisse.

Chemische Peelings sind gut für Hauterneuerung und ebenmäßigen Teint, zur Porenverfeinerung, Hautstraffung und gegen feine Linien. Sie arbeiten sanfter: Sie sorgen für eine kontrollierte Abschälung der obersten Hautschicht und eignen sich besonders bei flächigeren, oberflächlichen Verfärbungen.

Microneedling hilft bei Fältchen, schlaffer Haut, vergrößerten Poren. Es wirkt vor allem über die Anregung der körpereigenen Reparaturprozesse und der Kollagenbildung. Bei Pigmentstörungen ist es also eher eine sinnvolle Ergänzung zu den oben genannten Behandlungen und keine eigenständige Lösung. ›



3| Braucht jeder Hauttyp eine andere Behandlung?

Ja, unbedingt. Besonders bei stärker pigmentierten Hauttypen – in der Fachsprache Fitzpatrick-Hauttyp III bis V – steigt das Risiko, dass nach einer Behandlung neue, unerwünschte Flecken entstehen oder umgekehrt helle Stellen zurückbleiben. Grundsätzlich gilt: Je höher der natürliche Melaningehalt der Haut, desto zurückhaltender ist man bei der Wahl der Methode. Besondere Vorsicht ist zudem bei Melasma geboten, jener hormonell mitbedingten Pigmentstörung, die sich unter Hitzeeinwirkung und bei thermischen Verfahren unter Umständen sogar verschlimmern kann, statt sich zu bessern. Es gilt: Jede:r ist anders und genau das muss sich in der Wahl der Methode widerspiegeln.

*KLARHEIT. Peeling gegen unreine Haut mit Tonerde von Bi Good, 2,99 Euro**





STÄRKT. Die Adaptogen Biomimetic Barrier Cream von Ruhi, 59 Euro ruhi-rituals.com

4| Wie bereitet man die Haut optimal auf eine Behandlung vor?

Die Haut sollte vor einer Behandlung möglichst ruhig und die Hautbarriere intakt sein. Ganz entscheidend ist konsequenter Sonnenschutz bereits im Vorfeld, denn gebräunte Haut erhöht das Risiko für unerwünschte Pigmentveränderungen deutlich. Je nach geplantem Verfahren sollte auf sensibilisierende Wirkstoffe wie Retinoide oder Säuren vorübergehend verzichtet werden. So ist die Haut bestmöglich auf die Behandlung vorbereitet. Eine gereizte oder vorgeschädigte Hautbarriere erhöht sonst das Risiko, dass die Behandlung selbst zu Irritationen und in weiterer Folge sogar zu neuen Pigmentveränderungen führt.

*TIEFENREINIGUNG. Spa Gesichtspeeling Schwamm von Look by Bipa, 2,99 Euro**

5| Wie hält man das Ergebnis nach der Behandlung möglichst lange ebenmäßig?

Direkt nach der Behandlung steht die Regeneration der Hautbarriere im Vordergrund: Milde Reinigung, gut verträgliche Pflege und ein konsequenter Breitband-Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor sind jetzt Pflicht. Der Grund: UV-Exposition kann die Melaninbildung erneut anregen und damit das mühsam erzielte Ergebnis wieder zunichtemachen. Langfristig betrachtet ist daher nicht die Behandlung selbst der entscheidende Faktor, sondern die konsequente Vorbeugung weiterer UV-Schäden.



*NÄHRT. Feuchtigkeitsspendende Gesichtscreme von CeraVe SPF 30, 17,99 Euro**



*SCHÜTZT. Anthelios UV-Mune 400 Hydratisierende Creme LSF 50+ von La Roche-Posay, 20,99 Euro**

Fotos: Hersteller (7), Getty Images

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at





*GLOW. Pro-Tuchmaske Vitamin C von Garnier, 2,49 Euro**



*JUNG-BRUNNEN. Radiance Glow Toner von Bi Care Experts, 4,99 Euro**

6| Kann man mit der richtigen Pflege neuen Sonnenschäden vorbeugen?

Absolut, mit der passenden Pflege lässt sich der Entstehung neuer Flecken durchaus entgegenwirken. Ganz wichtig: ein konsequenter und ausreichend hoher Sonnenschutz. Ergänzend empfehlen sich antioxidative und pigmentregulierende Wirkstoffe, allen voran Vitamin-C-Seren, die oxidativen Stress reduzieren und die Melaninbildung positiv beeinflussen können. Ein Tipp, der oft übersehen wird: Auch Hitzestau sollte man durch Ventilator, Kappe oder Fächer vermeiden. ›

Bioré

Japans Nr. 1 Skincare-Marke*

毛穴ケア



Clear-Up Strips | Anti-Pickel Gesichtsreinigung | Anti-Pickel Patches

Deine J-Beauty Must-Haves

* Basierend auf Marktanteil (Wert), SRI+, Kategorie Hautpflege, Supermarkt/Convenience Store/Home Center/Drogeriemarkt, Japan, 01/01/2017-31/12/2025.



*SCHUTZSCHILD. Antioxidant Daily UV-Cream von Bi Care Experts, 5,99 Euro**

7| Braucht es auch im Winter Sonnenschutz?

Ja, definitiv. Bei längeren Aufenthalten im Freien, in den Bergen oder gerade auch im Schnee ist Sonnenschutz sinnvoll, weil die Reflexion die UV-Belastung zusätzlich verstärkt. UVA-Strahlung ist das ganze Jahr über relevant und spielt sowohl bei der Hautalterung als auch bei der Entstehung und dem Fortbestehen von Pigmentflecken eine wichtige Rolle. Meine Empfehlung: Breitband-Sonnenschutz mit mindestens LSF 30, bei ausgeprägter Neigung zu Pigmentflecken eher LSF 50+, und zwar 365 Tage im Jahr.

8| Verschwinden Pigmentflecken mit der richtigen Pflege auch ohne Behandlung?

Jein. Leichte, oberflächliche Verfärbungen können sich mit konsequentem Sonnenschutz und geeigneter dermatologischer Pflege durchaus aufhellen. Bereits ausgeprägte solare Lentigines verschwinden durch Pflege allein aber meist nicht vollständig. Hier bringen apparative Verfahren wie Laser oder IPL deutlich schnellere und stärkere Verbesserungen. Unabhängig davon, welcher Weg gewählt wird, bleibt eines entscheidend: konsequenter Sonnenschutz. Sonst entstehen neue Flecken, oder die alten werden wieder sichtbarer.

*SOFT. Exfoliate Liquid Peeling von Bi Care Experts, 5,99 Euro**





9| Welche Inhaltsstoffe halten Sonnenschäden in Schach?

Bewährt haben sich unter anderem Vitamin C als Antioxidans, Niacinamid, das den Transfer von Pigment in der Haut beeinflusst, sowie Retinoide beziehungsweise Retinol zur Förderung der Hauterneuerung. Dazu kommen gezielt pigmentregulierende Wirkstoffe wie Azelainsäure, Tranexamsäure oder Thiamidol. Wichtig ist dabei aber ein Punkt: Es geht nicht darum, möglichst viele Wirkstoffe aggressiv zu kombinieren, sondern eine individuell abgestimmte, langfristig verträgliche Pflege zu finden. Denn Hautirritationen können, so paradox es klingt, selbst wieder neue Pigmentflecken auslösen. Statt also wahllos möglichst viele Produkte zu kombinieren, empfiehlt es sich, die persönliche Pflegeroutine gemeinsam mit einer Fachärztin oder einem Facharzt für Dermatologie individuell abzustimmen.



*FÜR NACHTS. Retinol Serum von No Cosmetics, 16,99 Euro**

*ERHELLEND. Niacinamide Bright Creme von Mixa, 8,29 Euro**

Fotos: Hersteller (4), Getty Images

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Natürlich sehen statt Brille tragen



Mehr Freiheit, mehr Lebensqualität, mehr Unbeschwertheit: Individuelles Augenlasern mit der Femto-LASIK eröffnet im sehkraft Augenzentrum Wien neue Perspektiven.

Vergessene Brillen, verlorene Kontaktlinsen, beschlagene Gläser oder Einschränkungen beim Sport – für viele Menschen gehören diese Ärgernisse zum Alltag. Dabei könnte das Leben ohne Sehhilfe so viel freier und unbeschwerter sein. Genau hier setzt das sehkraft Augenzentrum Wien an: Mit der individuellen Femto-LASIK lässt sich Ihre Sehkraft auf natürliche und sanfte Weise dauerhaft verbessern.

In wenigen Minuten zur perfekten Sehkraft

Das Augenlasern mit der Femto-LASIK zählt weltweit zu den bewährtesten Verfahren zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten und Hornhautverkrümmung. Mit dieser Technologie können Sehfehler von -12 bis +6 Dioptrien und Hornhautverkrümmungen bis 8 Dioptrien schonend und sicher korrigiert werden. Die Behandlung dauert nur etwa 7 Minuten für beide Augen und ist 25-mal genauer als Brillen oder Kontaktlinsen.

Die Behandlung ist behutsamer, als viele vermuten: Schon am selben Abend können Sie wieder ausgehen, am nächsten Tag lesen, arbeiten und Sport treiben – ohne Brille oder Kontaktlinsen.

Ein besonderes Qualitätsmerkmal bei sehkraft ist die individuelle Anpassung der Behandlung. Jedes Auge wird hochpräzise vermessen und die Therapie auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Das Ergebnis: verbesserte Kontrast- und Nachtsicht sowie ein besseres 3D-Sehen.

Erfahrung, die Vertrauen schafft

Höchste Präzision erfordert modernste Technik und ein erfahrenes Team. Matthias Maus, Gründer und ärztlicher Leiter des Zentrums, blickt gemeinsam mit seinem spezialisierten Team auf über 35 Jahre Erfahrung und mehr als 100.000 erfolgreich durchgeführte Behandlungen zurück. Die Verbindung aus langjähriger Erfahrung, innovativer Technologie und persönlicher Betreuung macht sehkraft zu einer der führenden Adressen für refraktive Chirurgie weltweit.

Beratung

Als kostenlosen Service bietet das sehkraft Augenzentrum einen unverbindlichen Kurzcheck für Ihr Leben ohne Brille an. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer unverbindlichen und kostenlosen Videoberatung.

sehkraft
Augenzentrum Wien
Goldenes Quartier
Seitzergasse 6,
2. Stock
1010 Wien
sehkraft.at

Scan Me

Foto: Adobe Stock/Hanna (KI-generiert)

Das perfekte Lächeln mit Beverly Hills Formula das ganze Jahr über!



conaxess TRADE

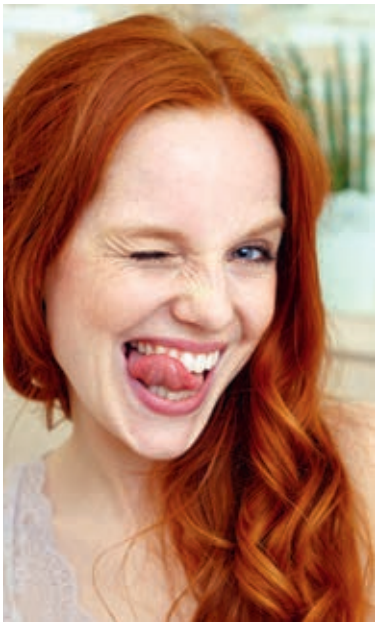
VON **Karin Garzarolli**

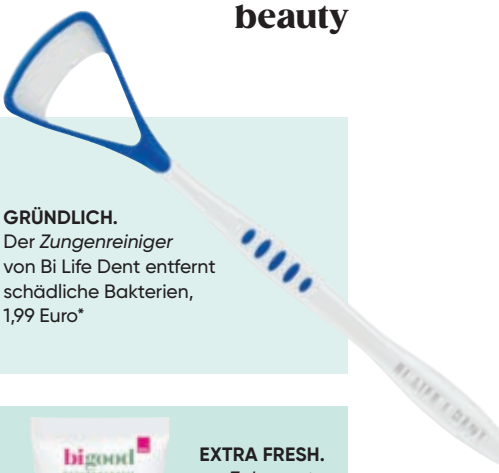
KONISCH.
Enge Zahnzwischenräume reinigen die *Slim-Brush*-Bürsten von DenTek, 7,49 Euro*





STARK.
Mit 40.000 Schwingungen pro Minute putzt die *Schallzahnbürste* von Bi Life Dent, 29,99 Euro*





GRÜNDLICH.
Der *Zungenreiniger* von Bi Life Dent entfernt schädliche Bakterien, 1,99 Euro*



EXTRA FRESH.
Zahnpasta Minze mit Fluorid von Bi Good, 2,99 Euro*

GRÜNDLICHE ROUTINE

Dental Health

Gesunde Zähne und Zahnfleisch brauchen ein striktes Pflegeritual. Eine gründliche Reinigung inklusive Zahnseide und Interdentalbürsten ist dabei das Um und Auf.



SILKE SPANLANG
ist Zahnärztin mit Schwerpunkt konservierende Zahnheilkunde in Wien
viennadentalclinics.com

Reicht zweimal täglich Zähne putzen für gesunde Zähne & Zahnfleisch?
Zweimal tägliches Zähneputzen ist die Basis, reicht allein aber meist nicht aus. Die Zahnbürste erreicht nur etwa 60–70 Prozent der Zahnoberflächen – die Zwischenräume, wo besonders häufig Karies und Zahnfleischentzündungen entstehen, bleiben dabei unberührt. Ohne zusätzliche Zwischenraumpflege sammeln sich dort Plaquebakterien, die langfristig zu Karies, Zahnfleischbluten und im schlimmsten Fall zu Parodontitis führen können.

Was ist noch wichtig?
Vor allem die tägliche Reinigung der Zwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten, eine fluoridhaltige Zahnpasta zur Stärkung des Zahnschmelzes sowie die richtige Putztechnik – nämlich mit sanftem Druck statt Schrubben –, um Zahnfleischrückgang zu vermeiden. Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Zucker und Säuren sollten reduziert werden. Nach säurehaltigen Speisen sollte man rund 30 Minuten mit dem Putzen warten. Nicht zuletzt sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen entscheidend, um Probleme frühzeitig zu erkennen.

Und wie sieht die perfekte Pflege zu Hause aus?
Zweimal täglich mindestens zwei Minuten mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen, ergänzt durch einmal täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten.

Eine antibakterielle oder fluoridhaltige Mundspülung kann abends zusätzlich sinnvoll sein, ersetzt aber weder Putzen noch Zahnseide. Auch die Zahnbürste selbst zählt: Ideal sind weiche bis mittelharte Borsten, und sie sollte alle zwei bis drei Monate erneuert werden.

Muss jede:r regelmäßig zur professionellen Mundhygiene, und wie oft?
Ja. Die professionelle Zahnreinigung entfernt Zahnstein und Beläge dort, wo die häusliche Pflege an ihre Grenzen stößt. Für die meisten wird sie ein- bis zweimal jährlich empfohlen, bei erhöhtem Risiko, etwa durch Parodontitis in der Vorgeschichte, Rauchen oder Diabetes, oft auch alle drei bis vier Monate.

Fotos: beigestellt (5), Adobe Stock

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

VON Claudia Hubmann & Karin Garzarolli



KUSCHELFAKTOR. Der „Huge Hug" von Stoov, hier in herbstlichem Erdrot, lässt sich bis auf 58 °C wärmen.

Heizen oder nicht?

... die ewige Frage im Spätherbst. Damit's in dieser Zwischenzeit nicht ungemütlich wird, haben sich Brands wie Stoov aus den Niederlanden allerlei Wärmehelfer einfallen lassen. „Huge Hug" etwa ist ein modernes Update der guten alten Heizdecke. Das SmartWarm-Sicherheitssystem wärmt mit Infrarot auf Knopfdruck in drei Temperaturstufen.

stoov.com



UNTER EINER DECKE

In den feinen Decken von Textilwerk kuschelt es sich gleich noch mal so gut, wenn man sich der ressourcenschonenden On-Demand-Produktion bewusst ist. So geht es also, stilvolles Design und echte Nachhaltigkeit zu verbinden.

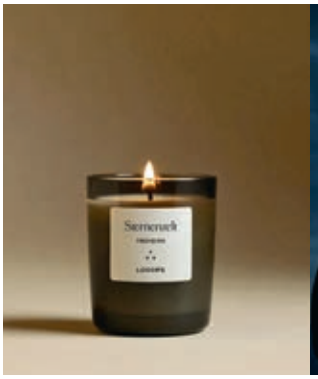
Ab 79,95 Euro. textilwerk.com

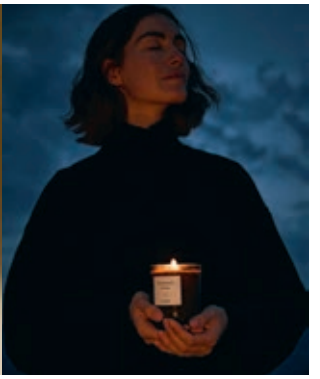
Sporty Style

Viele meinen, dass der richtige Look die Freude am Sport steigert. Style und Funktionalität bringt Lululemon mit seinem neuen Store nach Wien.

lululemon.com







Get happy

Ob ein Duft Frohsinn verbreiten kann? Dem neuen Raumduft Sternenzelt von Looops gibt man mit seinen Aromen von Orange, Sternanis und Gewürznelke gern eine Chance dafür.

Ab 26 Euro für die kleine Duftkerze
looopsmoments.com

Wir stellen vor … Sigrid Kopp

ilumaa.de



Dass Schönheit mit der richtigen Self-Care einhergeht, davon ist Sigrid Kopp überzeugt. Ihre Ausbildung als Gesundheitsexpertin, gepaart mit über 20 Jahren Erfahrung in Sport, Ernährung und Coaching, hat sie zur Gründung von Ilumaa Lymphatic bewogen.
Mit ihrer Marke entwickelt sie natürliche, pflanzenbasierte Produkte zur inneren und äußeren Anwendung, die das Lymphsystem unterstützen, die Haut pflegen und das Wohlbefinden fördern. Wie das funktioniert? Das Lymphsystem transportiert Abfallstoffe aus dem Gewebe, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und unterstützt die körpereigene Regeneration. Alles entscheidend für eine gesunde und strahlende Haut.
Die 6-Step-Lymphatic-Routine ist professionelle Lymphdrainage für zu Hause, unterstützt den natürlichen Flow des Körpers und sorgt für definierte Konturen.



Fotos: beigestellt

Kleenex®
BRAND TISSUES

Besonders lindernd selbst bei stärkster Erkältung*



Pflegt die Nase

Mit Aloe Vera, Vitamin E und Calendula ist der schützende Balsam der beste Freund jeder Nase.

*vs Kleenex® Original

WE ARE FAMILY

Gut geschützt

Laufende Nasen, Husten, Fieber: Von Oktober bis Ostern haben viele Eltern das Gefühl, in einer infekttechnischen Endlosschleife gefangen zu sein. Was dran ist. Und was hilft.

VON **Bianca Blum**

family talk:



MIT TINA WERNER
Pharmazeutin und Mikronährstoffexpertin bei Pure Encapsulations.

IST DAS NUR GEFÜHLT SO ODER SIND KINDER IM HERBST/WINTER TATSÄCHLICH DAUERND KRANK?
Das ist schon Tatsache. Kinder haben häufiger Infekte als Erwachsene, weil ihr Immunsystem noch lernt. Erst durch den wiederholten Kontakt mit Erregern wird es entwickelt. Jeder Infekt erweitert das immunologische Gedächtnis. Sechs bis acht oder auch zwölf Infekte pro Jahr sind da durchaus im normalen Bereich. Im Winter kommt dazu, dass man mehr in Innenräumen ist, wo Übertragungen leichter stattfinden.

WIE KÖNNEN WIR UNSERE KINDER DA RÜSTEN?
Schlaf ist ganz wichtig. Bewegung an der frischen Luft unterstützt auch die Immunfunktion. Stress vermeiden, Pausen und Regeneration einplanen. Und natürlich eine ausgewogene, abwechslungsreiche, nährstoffreiche Ernährung.

STICHWORT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. SIND DIESE AUCH FÜR KINDER SCHON EMPFEHLENSWERT?
Basis ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Bei Kindern, die etwa nur sehr eingeschränkt essen wollen oder können, macht Unterstützung aber durchaus Sinn. Wichtig ist, immer darauf zu achten, empfohlene Höchstmengen nicht zu überschreiten.





Rent a Kinderwagen

Kinder wachsen schnell. Was heute noch passt, ist bald zu klein. Viele Produkte werden deshalb nur für kurze Zeit genutzt. Das Konzept von Stroll-Me: Statt Kinderwagen, Fahrrad und Co. zu kaufen, können diese gemietet und genau so lange genutzt werden, wie man sie eben braucht. Ein Paradebeispiel für Kreislaufwirtschaft. Ab 7 Euro pro Monat.
strollme.com

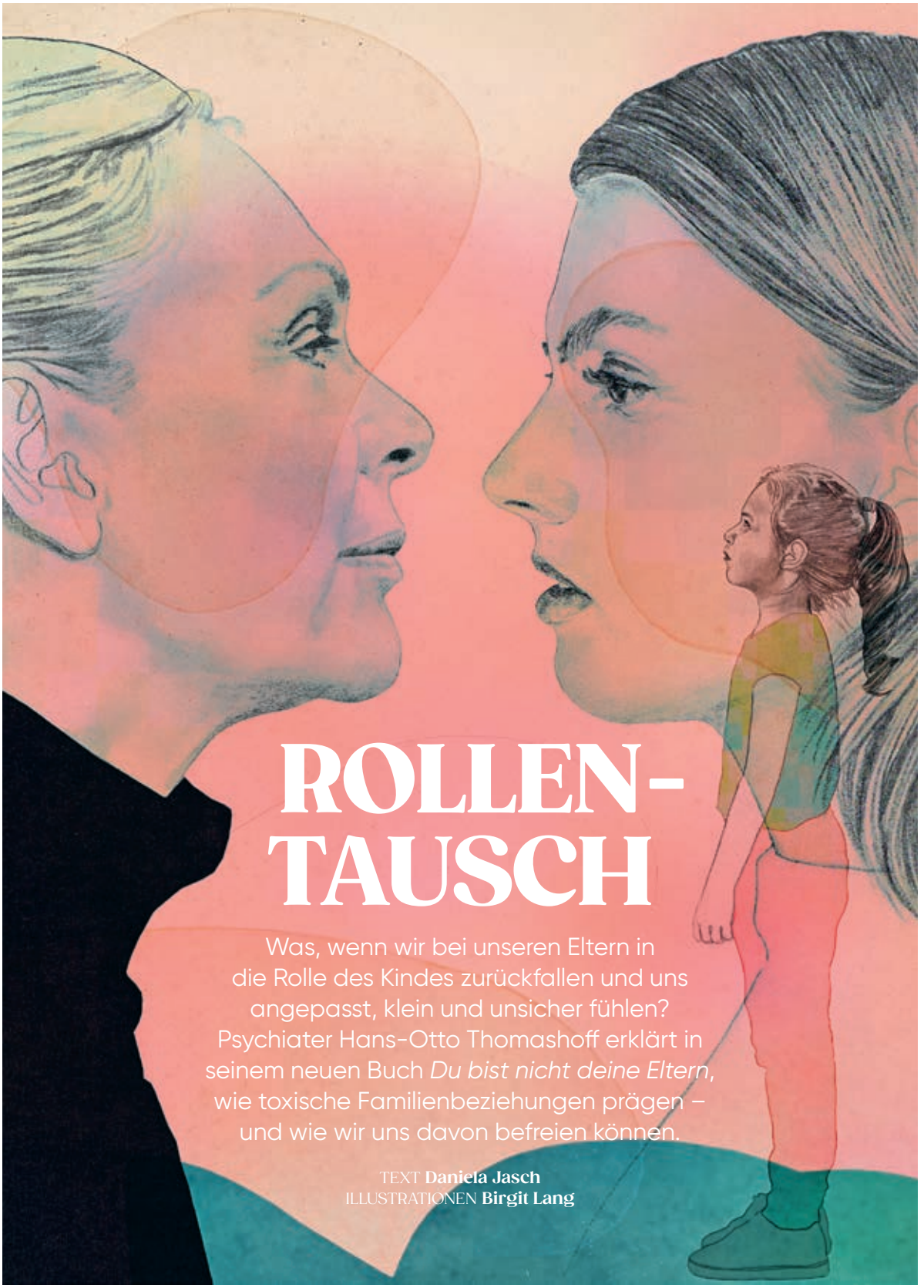
Wrrrooom

Neu im Woom-Universum: Das ultraleichte, selbstbalancierende Laufrad woom WOW, jetzt rechtzeitig für die Vorweihnachtszeit in der Sonderfarbe woom red. Geeignet für Kleinkinder schon ab 9 (!) Monaten. Mit im Weihnachts-Bundle: drei Stapelstein Original Minis zum Bauen, Stapeln und Balancieren. 199 Euro.
woom.com

Mythos oder nicht?

„Das Kind hat zu wenig an, da wird es sich noch erkälten." – Ein Satz, den Mama/Papa in der kalten Jahreszeit nahezu täglich hört. Aber stimmt es überhaupt, dass man sich schneller erkältet, wenn es draußen kalt ist? Ist man nicht ausreichend gekleidet, verbraucht der Körper mehr Energie mit Aufwärmen, ja. Aber: Ist kein Virus da, steckt man sich auch nicht an – erkältet sich also auch nicht. Den Erreger braucht es also schon.

Fotos: beigestellt



ROLLEN-TAUSCH

Was, wenn wir bei unseren Eltern in die Rolle des Kindes zurückfallen und uns angepasst, klein und unsicher fühlen? Psychiater Hans-Otto Thomashoff erklärt in seinem neuen Buch *Du bist nicht deine Eltern*, wie toxische Familienbeziehungen prägen – und wie wir uns davon befreien können.

TEXT **Daniela Jasch**
ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**

Kaum zu glauben, aber in diesem Monat starten wir auch schon wieder in die Vorweihnachtszeit. Mit Lichterglanz und Feierlichkeiten beginnt damit für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch andere wissen auch, dass dort, wo Familie zusammenkommt, alte Konflikte oft nicht weit sind. Verletzungen, Schuldgefühle und familiäre Spannungen sind dabei oft besonders spürbar. Viele nehmen sich deshalb schon früh vor, beim nächsten Fest ruhig zu bleiben und alte Muster nicht an sich heranzulassen. Oder suchen nach Ausreden, um dem einen oder anderen Treffen auszuweichen. Warum fallen wir bei unseren Eltern so leicht in kindliche Rollen zurück? Weshalb prägen uns frühe Familienmuster oft bis weit ins Erwachsenenalter, und was macht überhaupt ein toxisches Familienverhältnis aus – im Unterschied zu einer schlichtweg schwierigen Eltern-Kind-Beziehung?

Gefühle als Indikator

In seinem neuen Buch *Du bist nicht deine Eltern. Wie wir toxische Familien überwinden und in Freiheit leben lernen* vergleicht Psychiater Hans-Otto Thomashoff den Begriff „toxisch" mit einer schönen Frucht, die auf den ersten Blick gesund aussieht, tatsächlich aber giftig ist. „Wer sich bei den eigenen Eltern nicht frei fühlt, ständig Rollen erfüllen muss oder das Gefühl hat, sich verstellen zu müssen, sollte hellhörig werden. Familien können nach außen liebevoll, erfolgreich und harmonisch wirken, doch entscheidend ist nicht die Fassade, sondern das Gefühl, das in mir selbst entsteht", weiß der renommierte Psychoanalytiker. „Man sollte sich eigentlich freuen, die Familie zu treffen. Wenn wir aber statt Geborgenheit und Herzlichkeit Druck, Angst, Beklemmung oder einen Kloß im Hals verspüren, sind das maßgebende Signale für toxische Beziehungen." Familientreffen seien gerade deshalb so herausfordernd, weil dort die alten Beziehungsmuster wieder hochkommen – von alten Erwartungen, früh gelernten Verhaltens- bzw. Rollenmustern bis hin zu unausgesprochenen Konflikten.

Emotional im Kind

„Kaum sind wir in der vertrauten Familiensituation, begegnen wir unseren Eltern nicht nur als Erwachsene, sondern gleichzeitig auch in den Rollen, die uns über viele Jahre geprägt haben", so Thomashoff. Nicht, weil wir das wollen, sondern weil unsere alten emotionalen Programme weiterhin aktiv sind und bestimmte Trigger uns plötzlich in gewohnte Muster zurückwerfen. Wir schlüpfen wieder in die Rolle des Kindes, das sich von klein auf an die Erwartungen und Ansprüche der Eltern angepasst hat. Oder nur dann Anerkennung bekam, wenn es den Eltern alles recht gemacht und seine Pflichten erfüllt hat. Oder dazu genötigt wurde, den cholerischen Vater zu besänftigen und die traurige Mutter zu trösten – so, wie es Hans-Otto Thomashoff selbst erlebt hat. Erstmals erzählt der Psychiater im Buch seine eigene Geschichte. Nicht im Sinne einer Abrechnung, sondern um seine Erfahrung und Selbsteinsicht an Menschen weiterzugeben, die spüren, dass die eigene Kindheit noch immer in ihr Erwachsenenleben hineinwirkt. Und um zu zeigen, dass es möglich ist, sich selbst von tiefsitzenden familiären Mustern zu lösen.

Eltern fordern, Kinder hoffen

Ob das alte Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen, nicht zu genügen oder Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen zu müssen – meist sind es die dahinterliegenden Gefühle, die nicht bewusst aufgearbeitet wurden und uns weiterhin für toxische Dynamiken anfällig machen. „Die Eltern bleiben in der Regel dieselben. Entscheidend ist deshalb, die eigenen Gefühle zu verstehen und die alten Muster bewusst zu erkennen. Denn wer innerlich aufgeräumt hat, kann herausfordernden Familiensituationen anders begegnen", ist Thomashoff überzeugt. ›



DER EXPERTE
Hans-Otto Thomashoff ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse, Autor zahlreicher Sachbücher und Ehrenmitglied der World Psychiatric Association (Weltpsychiaterverband), wo er lange in leitender Funktion in der Sektion für Kunst und Psychiatrie tätig war. Thomashoff publiziert seit vielen Jahren regelmäßig und ist gefragter Experte in Medien und bei Fachveranstaltungen.

Foto: @2bea Regina Schulz

Aktiviere Abwehr und Kräfte.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.



*Medizinprodukt

*Medizinprodukt

Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.
BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielen praktischen Alltagshelfern in höchster Qualität. **bipa.at**

BIPA MARKE NUR ab 2.29

erhältlich bei BIPA

*Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen des jeweiligen Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Person.

Woran erkennt man TOXISCHE DYNAMIKEN?

In seinem Buch beschreibt Hans-Otto Thomashoff sieben typische Merkmale. Sie finden sich nicht alle in jeder toxischen Familie, aber ihr Zusammenspiel prägt Kinder nachhaltig.

ROLLENUMKEHR: Das Kind übernimmt Verantwortung für die Gefühle der Eltern

NARZISSTISCHE MANIPULATION: Die Kinder werden für die Bedürfnisse der Eltern benutzt

WILLKÜR: Regeln ändern sich je nach Laune der Eltern

SCHEIN & SEIN: Nach außen harmonisch, innen geprägt von Angst und Manipulation

MISSBRAUCH & GEWALT: Körperliche, doch genauso emotionale Gewalt durch Abwertung, Gaslighting, Ausgrenzung oder systematische emotionale Manipulation

ALKOHOL & DROGEN: Sucht zerstört Vertrauen, Sicherheit und Verbundenheit

GEGENÜBERTRAGUNG: Das Gefühl den Eltern gegenüber ist unfrei und einengend

Eltern erwarten oft, dass ihre Kinder ihnen mit Dankbarkeit begegnen, und Kinder hoffen oft ein Leben lang auf die Anerkennung durch ihre Eltern. Wird diese Hoffnung enttäuscht, kann das sehr belastend sein, vor allem, wenn man sich immer wieder schuldig fühlt, sobald man sich abgrenzt oder nicht so verhält, wie Vater oder Mutter es erwarten. Dabei sind Eltern eigentlich dafür da, den Kindern Orientierung im Umgang mit ihren eigenen Gefühlen zu geben. „Eltern sollten Sicherheit vermitteln und Kindern authentisch vorleben, wie man mit Wut, Angst oder Trauer umgeht. Ganz oft ist es aber genau umgekehrt. Diese Rollenumkehr zählt zu den wichtigsten Kennzeichen toxischer Familien“, bekräftigt Thomashoff. Kinder werden dabei zu emotionalen Erwachsenen und übernehmen Verantwortung, die ihrer eigentlichen Rolle überhaupt nicht entspricht. Warum Betroffene oft erst spät darauf kommen, dass sie eben nicht für das Wohlergehen der Eltern verantwortlich sind? „Weil für ein Kind ‚normal‘ ist, was es zuhause erlebt. Es liebt seine Eltern und hat keine Vergleichsmöglichkeiten. Deshalb merkt es gar nicht, wenn es Aufgaben übernehmen muss, die eigentlich Erwachsene tragen müssten“, lautet Hans-Otto Thomashoffs Antwort.

Mein Leben ist unabhängig

Viele Menschen leben ihr Leben gar nicht frei, sondern orientieren sich an inneren Regeln, die sie als Kind gelernt haben, selbst wenn diese toxisch waren. Eltern wiederum sind in der Regel nicht bewusst toxisch, sondern in eigenen Verletzungen und Mustern gefangen. „Sie können sich Gefühle wie Minderwertigkeit oder Neid häufig nicht eingestehen und benutzen dann unbewusst ihre Kinder, um ihre inneren Defizite auszugleichen“, erklärt Hans-Otto Thomashoff. Um sich von alten Schuldgefühlen, versteckten Machtspielen und emotionaler Abhängigkeit zu befreien, müsse man sich vor allem fragen: Fühle ich mich in meinem Lebensentwurf wirklich selbstbestimmt? Passen die Gefühle, die ich empfinde, zur aktuellen Situation, oder falle ich in alte Muster zurück? „Solange wir alte Gefühle nicht als solche entlarven, wiederholen wir die Muster, die wir in unserer Kindheit gelernt haben – häufig, ohne es zu bemerken. Erst wenn man die Mechanismen durchschaut, die emotionale Abhängigkeiten auslösen, kann man seinen Eltern als Erwachsener begegnen, ohne automatisch in die Rolle des Kindes zurückzufallen.“ In vielen Fällen können daraus ehrliche Gespräche entstehen und Konflikte aufgearbeitet werden.

Klar abgrenzen & entscheiden

„Sind die Eltern bereit, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen, etwa wenn sie erkennen, dass auch sie sich in alten Mustern verfangen haben, gibt es die Chance für ein echtes Verständnis und damit für eine neue ehrliche Verbundenheit. Bleiben sie jedoch in ihrer ›



BUCHTIPP. Alte Familienmuster prägen uns – aber sie müssen nicht unser Leben bestimmen. Hans-Otto Thomashoff zeigt in *Du bist nicht deine Eltern* Wege in ein selbstbestimmtes Leben. Ariston Verlag, 20 Euro

Foto: beigestellt



egozentrischen Haltung gefangen, wird es kaum ein echtes Miteinander geben, und ich muss mich von der Vorstellung verabschieden, dass Vater und Mutter je zu den Eltern werden, die ich mir immer gewünscht habe“, sagt Psychiater Thomashoff. Wann es besser ist, den Kontakt komplett abzubrechen? „Wenn einem der Kontakt dauerhaft schadet, kann ein Kontaktabbruch sinnvoll sein – allerdings nicht im Sinne einer Bestrafung, sondern aus Selbstschutz. Auch hier entscheidet das eigene Gefühl. Kann ich ich selbst bleiben, auch wenn ich getriggert werde, oder ist das Zusammensein nur toxisch und daher eigentlich unerträglich?“ Oft reichen bereits bewusst begrenzte Begegnungen oder klare Regeln. „Das Entscheidende ist, sich klar abzugrenzen – mit einem eigenen Lebensentwurf und damit auch mit dem Fokus auf die Menschen, die einen ehrlich lieben, so, wie man ist“, rät der Psychiater. Das Schöne und Befreiende am Erwachsensein ist: Wir entscheiden selbst, wie wir unser Leben gestalten und mit welchen Menschen wir es teilen. ❙

Illustration: Birgit Lang

fenjal
EINFACH ICH SEIN
JETZT TESTEN


MEHR ALS KÖRPERPFLEGE - BALSAM FÜR HAUT UND SEELE.
fenjal -
Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem einzigartigen Duft- & Pflegeerlebnis, das augenblicklich ein Gefühl von Wärme & Geborgenheit weckt.
www.fenjal.de

Milupa

Aus Liebe zu kleinen Bäuchlein

GEMEINSAM IM EIGENEN TEMPO

Bild mit KI erstellt.

GEWINNE 1 VON 6 woom WOW®

BEIM KAUF VON MILUPA PRODUKTEN*



HIER SCANNEN:

Teilnahmebedingungen im QR-Code



MILUPA PRODUKTE* KAUFEN, GEWINNEN UND AB INS ABENTEUER!

Gemeinsam im eigenen Tempo auf Entdeckungstour – vielleicht schon bald mit einem WOOM Bike, das richtig Spaß macht. Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto vom Kassenbon senden und mit etwas Glück 1 von 6 WOOM Bikes gewinnen.

Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Aktionszeitraum: 1.11.-31.12.2026

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

*Ausgenommen Anfangsnahrung.



SCHLAF GUT!

Die neue Sehnsucht nach Tiefschlaf lässt die Reisebranche umdenken. Wie Sleep Retreats die Wellness revolutionieren und warum erholsamer Schlaf das ultimative Statussymbol unserer Zeit geworden ist.

VON **Sylvia Buchacher**

Erschöpft, gestresst, ausgebrannt – die klassischen Motive für eine Flucht aus dem Alltag haben in der Wellness- und Reisebranche ein Phänomen geschaffen, das über den konventionellen Strandurlaub hinausreicht. Wer im Urlaub heute nach wahrhafter Regeneration sucht, hat zumeist ein klares Ziel: Schlaf nachholen. Der Trend der Stunde heißt: Sleep Retreat. Dieser Schlaftourismus geht über die schlichte Sehnsucht nach einem ruhigen Zimmer und ungestörten Stunden hinaus. Er steht für holistische Wellness-Erlebnisse, die gezielt darauf ausgerichtet sind, die Schlafqualität nachhaltig zu transformieren. Das Konzept spricht insbesondere Menschen an, die unter chronischer Insomnie, Schlafapnoe oder übermäßiger Tagesschläfrigkeit leiden.

Schlaf als Statussymbol

Schlaf hat sich schleichend von einer bloßen biologischen Notwendigkeit zum edelsten Statussymbol der Moderne gewandelt. In einer Kultur, die jahrelang Selbstoptimierung und Dauerpräsenz zelebrierte, wird die Fähigkeit zur tiefen, ungestörten Nachtruhe zum Luxusgut. Qualitätsschlaf steuert alles – von unserer Stimmung über die hormonelle Balance bis hin zur mentalen und körperlichen Vitalität. Die physiologischen Konsequenzen von chronischem Schlafmangel sind gravierend. Wer der Nacht kontinuierlich die Erholung verweigert, riskiert weit mehr als nur dunkle Augenschatten oder schlechte Laune. Die Liste der Langzeitfolgen reicht von Konzentrationsschwächen und Depressionen über beschleunigte Hautalterung, geschwächte Immunabwehr und Heißhungerattacken bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um im Alltag leistungsfähig, ausgeglichen und gesund zu bleiben, benötigen Erwachsene jede Nacht sieben bis neun Stunden ununterbrochenen Schlaf – ein Pensum, das nur die wenigsten erreichen.

Tourismus trifft Nachtruhe

Dass sich der globale Reisemarkt nun in atemberaubendem Tempo dieser Sehnsucht annimmt, überrascht kaum. Für den weltweiten Schlaftourismus wird bis zum Jahr 2028 ein Marktwachstum von mehr als 400 Milliarden US-Dollar prognostiziert. Der Markt für das nächtliche Wohlbefinden expandiert rasant: Neben Sleep-Tracking-Devices, Kräutertees, Tinkturen, Beauty-Elixieren, High-End-Matratzen und ergonomischen Kissen erobert das Geschäft mit dem Schlaf nun auch spektakuläre Hotelanwesen und Hideaways weltweit.

Allein im deutschsprachigen Raum sind laut aktuellen Erhebungen bis zu 30 Prozent der Bevölkerung von schlechtem Schlaf oder behandlungsbedürftiger Insomnie betroffen. Frauen spüren diese Belastung oft noch intensiver als Männer, und mit steigendem Alter nimmt die Schlafqualität spürbar ab. Der Wunsch nach Urlaubsreisen mit nachhaltiger, gesundheitlicher Wirkung ist daher kein Nischentrend mehr, sondern eine Antwort auf ein drängendes Bedürfnis. ›

Im deutschsprachigen Raum sind bis zu 30 Prozent der Bevölkerung von schlechtem Schlaf oder behandlungsbedürftiger Insomnie betroffen.

Foto: Stocksy





SWEET DREAMS

1 BETTHUPFERL. Melatonin Gummies von Bi Life, 9,99 Euro*
2 ABDUNKELN. Silk Sleep Mask von Drowsy, 79 Euro, über niche-beauty.com **3 NACHTWACHE.** Oura Ring 5 von Oura, 529 Euro, ouraring.com **4 TRAUMHAFT.** Perfect Nacht Sleeping Balm von BYNACHT, 79 Euro, über niche-beauty.com **5 DUFTE.** Lavender Room Spray von March, 24 Euro, march.care
6 TRÄUM SCHÖN. Baldrian + Melatonin Tabletten von Bi Life, 4,99 Euro*

Vielfältige Programmauswahl

Die Bandbreite der Sleep-Angebote in internationalen Luxusresorts ist beeindruckend vielseitig. Sie reicht von feinen, stilvollen Details wie kuratierten Kissenmenüs, schlaffördernden Aromatherapien und auf den zirkadianen Rhythmus abgestimmter Kulinarik bis hin zu hochspezialisierten, medizinischen Programmen. Hightech-Komponenten wie Smart Beds, die den Biorhythmus durch Licht- und Temperaturimpulse neu kalibrieren, treffen dabei auf fundierte Wissenschaft. Während viele erlesene Longevity- und Wellness-Resorts das Schlafthema als essenziellen Pfeiler in ihre Langlebigkeits-Konzepte integrieren, setzen andere Häuser vollkommen auf dezidierte „Schlaf-Urlaube". Unter der Leitung von Expert:innen und medizinischem Fachpersonal wird der Gast oder die Gästin auf eine Reise mitgenommen, die den zirkadianen Rhythmus wieder ins Lot bringt. Im Zentrum steht oft eine tiefgehende Diagnostik: Über tragbare Sensorik, Schlaf-Tracker und Vorab-Analysen werden nächtliche Atmung, Herzfrequenz und Schlaftiefe präzise analysiert, um maßgeschneiderte Therapien zu entwickeln.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Der Weg zum perfekten Schlaf

Der wohl größte Feind des erholsamen Schlafs bleibt der Alltagsstress. Stress verhindert das Abschalten und beeinträchtigt das Durchschlafen nachhaltig; der resultierende Schlafmangel wiederum steigert das Stresslevel am Folgetag. Ein Teufelskreis entsteht, der sich im vertrauten heimischen Schlafzimmer nur schwer durchbrechen lässt. Hier bieten Sleep Retreats eine heilsame Distanz. Ergänzt wird die Diagnostik durch ganzheitliche Rituale: sanftes Yoga, geführte Meditationen, Akupunktur, Hydrotherapie und tiefenentspannende Spa-Behandlungen. Es geht darum, das Nervensystem schrittweise herunterzufahren und dem Körper die Erlaubnis zur absoluten Regeneration zu erteilen. Wie sehr man von einem Sleep Retreat

Der wohl größte Feind des erholsamen Schlafs bleibt der Alltagsstress. Stress verhindert das Abschalten und beeinträchtigt das Durchschlafen nachhaltig.

profitiert, hängt maßgeblich von der Art der individuellen Schlafprobleme ab. Während bei chronischen, langjährigen Beschwerden ein medizinisch fundiertes Programm unter ärztlicher Leitung zielführend ist, suchen viele schlicht nach einer Oase der Ruhe und Impulsen für eine bessere Schlafhygiene zu Hause. Für alle, die nach ungestörtem, erquickendem Schlaf verlangen, bieten die folgenden Retreats den perfekten Ausgangspunkt auf dem Weg zu acht Stunden purer Erholung. ›

Fotos: Stocksy, beigestellt (7)

Bezahlte Anzeige

Frauen-gesund heut!

Schon heute für morgen wichtig:
die Vorsorge für deine Gesundheit.

Egal, ob Impfungen, Vorsorgeuntersuchung oder Informationen und Beratung zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Die Stadt Wien ist für Frauen in jedem Alter die Anlaufstelle für Gesundheitsfragen.
Entdecke jetzt das passende Angebot für dich!

Stadt Wien

wien.gv.at/frauengesundheit





LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

ADRESSEN FÜR EINE GUTE NACHT

Lefay Resort & SPA Lago di Garda

Guter Schlaf beginnt nicht erst in der Nacht, sondern tagsüber. Genau hier setzt das fünftägige Programm „Il Sentiero di Hypnos" im Lefay Resort & SPA Lago di Garda an. Basierend auf der Lefay SPA Method verschmelzen Akupunktur, Qi Gong und Tuina-Massagen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin mit westlicher Wissenschaft. Eine medizinische Erstdiagnose stimmt Behandlungen, Bewegung und Ernährung gezielt aufeinander ab, um den Körper nachhaltig in den Erholungsmodus zu führen.
lefayresorts.com

Maslina Resort

Auf der kroatischen Insel Hvar nutzt das Maslina Resort die jahrhundertealte Tradition der lokalen Lavendelkultur für erholsame Nächte. Das viertägige „Lavender Sleep Retreat" setzt auf die beruhigenden Eigenschaften der Pflanze: Abendliche Baderituale, Yoga, Sound Healing und botanisch inspirierte Kulinarik bringen den Biorhythmus wieder in Balance. Ergänzt durch Ausflüge zu den blühenden Feldern vereint das Konzept Natur und Tiefenentspannung an der Adria.
maslinaresort.com



MASLINA RESORT



ANANTARA PEACE HAVEN TANGALLE

Anantara Peace Haven Tangalle

Vor der Kulisse eines Kokosnusshains an der Südküste Sri Lankas dreht sich im Anantara Peace Haven Tangalle Resort alles um fernöstliche Heilkunst. Das siebentägige Deep-Sleep-Programm startet mit einer ärztlichen Dosha-Analyse, die Behandlungen, Yoga und Ernährung individuell abstimmt. Neben Achtsamkeitstraining und Tempelbesuchen bildet das abendliche „Slumber-Guru"-Ritual mit Digital Detox, Ölen und Aromabad auf dem Zimmer das Herzstück des Programms und sorgt für einen sanften Übergang in die Nachtruhe.
anantara.com

Sri Panwa Phuket

Inmitten der tropischen Landschaft Südthailands verbindet das Sri Panwa Phuket Luxus mit präventiver Schulmedizin. In Kooperation mit der renommierten BDMS Clinic (Bangkok Dusit Medical Services) bietet das Sleep-Restoration-Programm (als 4- oder 7-Tage-Option buchbar) fundierte Diagnostik durch ein Team von Ärzt:innen. Hormonhaushalt, Belastungsgrenzen und Lifestyle stehen im Fokus. Ziel ist eine messbar tiefere Regeneration, die sich mit individuellen Empfehlungen auch zu Hause fortsetzen lässt.
sripanwa.com

Fotos: beigestellt



SRI PANWA PHUKET

MISSION MENO

Rund im Mund

Beeinflusst der Östrogenabfall in der Menopause die Mundgesundheit? Ein spannender Aspekt, den es zu beleuchten gilt. Plus: Starke Muskeln für mehr Kraft und Wohlbefinden.

VON **Karin Garzarolli**

meno talk:



MIT BETTINA VON SEEFRIED
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Gründerin der Plattform Gynxtra. gynxtra.ch

WIE WIRKT SICH DIE MENOPAUSE AUF DIE MUNDGESUNDHEIT AUS?
Postmenopausal steigt das Kariesrisiko und der DMFT-Index verschlechtert sich. Das ist ein Wert, der kariöse, fehlende und gefüllte Zähne zählt und so den Mundgesundheitszustand misst. Der sinkende Östrogenspiegel beeinträchtigt Speicheldrüsen – Menge und Qualität des Speichels nehmen ab, es kommt zu Mundtrockenheit. Da Speichel Karies vorbeugt, könnte weniger Speichel mehr Karies begünstigen. Auch Osteoporose spielt eine Rolle: Knochenschwund an Kiefer und Kieferknochen beginnt oft schon Jahre vor der letzten Periode und wirkt sich direkt auf die Zahngesundheit aus. Studien zeigen: Postmenopausale Frauen haben klar schlechtere Zähne als zuvor.

KANN EINE HORMONERSATZTHERAPIE DIE MUNDGESUNDHEIT VERBESSERN?
Eine lokale Östradiol-Tablette gibt es nicht, doch eine systemische Hormonersatztherapie wirkt über den ganzen Körper – auch auf die Speicheldrüsen. Belastbare Studien fehlen noch, Vergleiche stützen sich bislang auf die Schleimhäute der Scheide. Dennoch ist anzunehmen, dass eine bioidente Hormonersatztherapie sich hier positiv auswirkt.

WARUM IST DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GYNÄKOLOGIE UND ZAHNGESUNDHEIT KAUM BEKANNT?
Es fehlt schlicht das Bewusstsein – bei Ärzt:innen wie Patientinnen. Mundgesundheit wurde bislang weder von Frauen noch in der Fachliteratur besprochen. Da Frauen heute nach der Menopause fast so lange leben wie davor, gewinnt ganzheitliche Vorsorge – inklusive Zahngesundheit – erstmals völlig neue Bedeutung.



Putzen mit Plus

Die Zahnpasta Swissdent Crystal ist mit Coenzym Q10 und Vitamin E angereichert und soll so helfen, das Zahnfleisch beim Putzen zu verjüngen. Weiteres Plus: ein sanfter Whitening-Effekt. Ab 3,90 Euro. swissdent.com

Einfach zum Kauen

Die zuckerfreien Kreatin Gummies von Bi Life sind mit Kreatin aus Kreatinmonohydrat angereichert. Ganze 3 Gramm und der Geschmack nach erfrischender Orange stecken in einem Stück.



ERGÄNZEND. Die Kreatin Gummies von Bi Life erhöhen die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining*. 60 Stk., 12,99 Euro, bipa.at

Pause machen

Ja, Krafttraining ist wichtig, um mobil und mit starken Knochen in die Zukunft zu blicken. Erholung nach dem Krafttraining ist jedoch mindestens genauso wichtig, da die Regenerationsfähigkeit in den Wechseljahren leicht sinkt. Deshalb: Mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten einlegen.

Fotos: Felix Bucher, Hersteller (3)

* Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein.

Verschenke **LIEBE** mit **NIVEA**

NIVEA

Mit
NIVEA Geschenk-sets



SELF CARE

Ich spür mich



Immer stark sein, alles schaffen, es allen recht machen. Werden Belastungen zu groß, reagiert unser Körper. Wie wir Warnsignale erkennen, welche Rolle das Nervensystem dabei spielt und wie wir wieder in Balance kommen.

VON **Daniela Jasch**

mindful talk:



MIT DOMINIQUE SCHARAX
Expertin für Nervensystemregulation und Gesundheitscoach
dominiquescharax.com

WARUM KANN STÄRKE IRGENDWANN ZUR BELASTUNG WERDEN?
Früher dachte ich, Stärke heißt, alles alleine schaffen zu müssen. Heute ist Stärke für mich, den Mut zu haben, den eigenen Körper wahrzunehmen, um Hilfe zu bitten und Grenzen zu setzen. Sich zu fragen: Wie geht es mir körperlich, wie mental? Wie verbunden fühle ich mich mit mir?

WARUM MERKEN WIR OFT ERST SPÄT, DASS UNSER SYSTEM ÜBERLASTET IST?
Der Körper schreit nicht, er flüstert. Schlechter Schlaf, Unruhe, Verspannungen oder das Gefühl, nicht abschalten zu können, sind erste Warnsignale. Häufig sind wir zu sehr im Außen, wollen allen gerecht werden. Dabei spielt das Nervensystem eine Schlüsselrolle. Ist es dauerhaft in Alarmbereitschaft, reagieren wir entweder mit Gereiztheit und Überaktivität oder gehen in den Freeze-Zustand mit Erschöpfung und innerer Leere.

WIE REGULIEREN WIR DAS NERVENSYSTEM?
Es geht nicht darum, keinen Stress zu haben, sondern immer wieder in Balance zu finden. Dabei helfen – je nach Typus – einfache Werkzeuge wie bewusste Atmung, Spaziergänge oder mehr Präsenz im Alltag. Gerade der Atem lässt sich trainieren – als einzige autonome Körperfunktion, die wir bewusst beeinflussen können.

BUCHTIPP.
Breath Work – Das Kartenset von Rebecca Moore, Knesebeck, 20,60 Euro.



Kinder, Klicks & klare Köpfe

Handy, Social Media, Reizüberflutung: Kinder bewegen sich selbstverständlich in digitalen Welten – oft bevor sie gelernt haben, mit deren Herausforderungen umzugehen. Das Projekt Focusion der Bildungsinitiative CL-Fusion verbindet Achtsamkeit mit Medienkompetenz und vermittelt Schüler:innen einen bewussten, respektvollen und sicheren Umgang mit Social Media. focusion.at

Atempause

Einatmen, ausatmen, kurz bei sich ankommen und das Nervensystem regulieren: In *Breath Work* von Rebecca Moore zeigen 50 illustrierte Karten einfache Atemmeditationen für verschiedene Bedürfnisse – von Fokussieren, Entspannen und Aufrichten bis zu Loslassen und Verbinden. Mit Booklet und Übungen für unterschiedliche Alltagssituationen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Viele von uns haben früh gelernt, sich anzupassen oder es allen recht zu machen. Deshalb fühlt sich ein Nein oft ungewohnt, mitunter sogar bedrohlich an. Hier reagiert das Nervensystem auf ein neues, ungewohntes Muster. Dieses Gefühl gilt es ganz bewusst wahrzunehmen – und zwar als ersten Schritt zu mehr Selbstfürsorge hin zu neuen Wegen.

Fotos: Nina Romana, beigestellt, Illustration: Claudia Meitert/carolineseidler.com

Genau mein Magnesium



Nr. 1 Marke in Österreich[1]



- **Magnesiumbisglycinat** ist eine organische Form des Magnesiums, bei dem Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden ist
- Magnesium trägt zu einer normalen **Muskelfunktion** und zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei
- Kombiniert mit Vitamin B6, welches zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** beiträgt

Doppelherz®

[1] Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel im Augsut 2025 bis Juli 2026

Quelle: NielsenIQ Market Track, Tonics ATSTAEO, Umsatz, Österreich (Copyright © 2026, NielsenIQ (Austria) GmbH)



Die Journalistin und Moderatorin EVA PÖLZL hat auch eine Ausbildung zum Life Coach absolviert.

LIFE COACHING

Hauptsache aufregen!

Man findet sie überall – und immer öfter. Diese Menschen, die sich öffentlich zu Wort melden, um zu sagen, was sie denken.

Ob auf Social Media, in TV-Talkshows, in Podcasts oder Zeitungen – es gibt diese Personen, an denen man nicht vorbeikommt. Sie nützen jede Plattform, um zu sagen, was sie denken, welche Meinung sie haben, wofür sie einstehen, was ihnen nicht passt. Sie sind Journalist:innen, mehr oder weniger erfolgreiche Unternehmer:innen, Politiker:innen – vor allem ehemalige. Aber auch selbsternannte Meinungsmacher:innen ohne nennenswerten Namen oder Funktion.

Und sie haben etwas gemeinsam: Sie sind streitbar und eloquent. Sie scheuen keinen Konflikt und tragen öffentlich ihre Debatten aus. Sie polarisieren, sorgen für die notwendigen Aufreger. Sie machen Quote, setzen Themen, machen Stimmung, sind gern geladene Gäste bei diversen Formaten. Langweilig wird es mit ihnen nie, aber vielleicht anstrengend?

Ich würde meinen, dass es einen hohen Aufwand bedeutet und ein großes Ausmaß an Energie und Durchhaltevermögen notwendig ist, um sich ständig und freiwillig am öffentlichen Diskurs zu beteiligen. Damit sich dieser Aufwand lohnt, braucht es etwas, das ihn belohnt. Die Geschäftstüchtigen unter den Provokateur:innen schreiben also Bücher und verfassen Artikel, die eine treue Leserschaft garantieren. Das bringt Geld.

Und dann gibt es die, denen es um die Sache geht. Und um Aufmerksamkeit, Beachtung. Da bin ich gar nicht sicher, ob der Kampf nach Gerechtigkeit oder das Schimpfen auf die Privilegien anderer, die inhaltlich gerne dafür hergenommen werden, hier nicht Mittel zum Zweck sind. Diejenigen, die laut für andere schreien, stellen sich automatisch selbst in den Vordergrund. Das bringt Anerkennung, egal, ob positiv oder negativ. Ist es das wert?

Ich stelle diese Frage ganz offen, weil jedem selbst überlassen bleibt, wie weit er oder sie sich exponiert. Es zeigt ja auch, dass die Personen mutig und stark sind und Haltung beweisen. Trotzdem frage ich mich, was es kostet und welche Auswirkungen es etwa auf das nähere Umfeld dieser Menschen hat. Wie fühlt sich die Partnerin des prominenten Streithahns? Wie geht es den Kindern der umstrittenen Podcasterin? Von Rücksicht ist da aus meiner Sicht wenig zu bemerken. Es geht um das Anliegen, um die Sache, um den Diskurs, der geführt werden muss. Und um das Ego, das befriedigt werden muss. Ist das okay?

Beinahe erwecke ich mit meiner Skepsis den Eindruck, dass ich selbst zu feige bin und es nicht goutiere, wenn andere lautstark ihre Meinung vertreten. Nein, das finde ich sogar gut und wichtig. Was mir nicht gefällt, ist, wenn das eine zum Nutzen des anderen wird. Da muss man vorsichtig sein, sonst kann man die Selbstdarsteller von den Menschen, die ein echtes Anliegen haben, nicht mehr unterscheiden. Vielleicht habe ich am Ende aber auch durch die Vielfalt und die Schnelligkeit der Informationen längst mein Sättigungsgefühl erreicht …

Alles Liebe
Eva Pölzl

Eva Pölzl ist beratend tätig und schreibt regelmäßig in der maxima. Gerne können Sie sich mit einem konkreten Anliegen an sie wenden. redaktion@maxima.co.at

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com

fashion trends

VON **Claudia Hubmann & Nicole Adler**

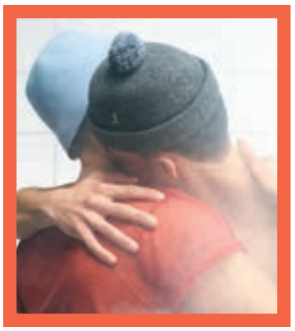


UNDERSTATEMENT. Keine auffälligen Logos bei Andy Wolf, der Name steht auf der Bügelinnenseite.

Alles im Blick

Lady Gaga, Rihanna, Ethan Hawke haben alle bereits Brillen von Andy Wolf getragen. 2006 gegründet, feiert das österreichische Vorzeigelabel heuer 20. Geburtstag. Produziert werden die Fassungen, eher branchenunüblich, nach wie vor in Europa, im oststeirischen Hartberg und im Jura in Frankreich. Dieses Modell zum Beispiel, eine coole eckig-runde Variation der klassischen Cat-Eye-Form.

andy-wolf.com



Ahoi

Raue See, dichter Nebel, kalte Nässe: Die Seemannskluft dient hier als stilistische Inspiration. Klare Silhouetten bilden den Rahmen, ergänzt durch maritime Details wie Bommel und Streifen. Im Mittelpunkt stehen Sicherheit, Geborgenheit und Wärme, vor allem durch viel Wolle, stellenweise ergänzt durch üppiges Fell.

muehlbauer.com

TAKEOVER

Helena Severin, ehemals als Model für Marken wie Celine und Prada unterwegs, und Victoria Lilgenau, Art-Direktorin des Films *Corsage*, räumen mit dem Wühlkisten-Image auf. Nahe dem Karmelitermarkt eröffnen die beiden ihren Vintage Concept Store CURATED BY Staub.



Das Versprechen: Seide, Wolle und Leinen, direkt aus Italien und privaten Archiven. Statt Designerlogos zählen hier Schnitt, Material und Langlebigkeit. Alle Stücke sind persönlich ausgewählt und kosten zwischen 30 und 200 Euro.

Leopoldsgasse 27a,
1020 Wien



Gut gegen Nordwind

Weichheit als Schutz, unter diesem Leitmotiv präsentiert Canada Goose seine wunderschöne Fleecekollektion für Herbst/Winter. Zu den Highlights zählen die Harrier Fleece Jacket und der Loma Colour Block Half Zip. Die Stücke vereinen modernen Komfort, Funktionalität und Style.

canadagoose.com

Watchlist

Die belgische Designerin Julie Kegels hat im Herbst 2026 den LVMH Prize for Young Fashion Designers gewonnen, verliehen wurde dieser von Jennifer Lawrence in Paris. Sie setzte sich gegen 2.400 Bewerber:innen durch und erhält 400.000 Euro sowie ein Jahr LVMH-Mentoring. Kegels studierte an der Königlichen Akademie der Schönen Künste in Antwerpen.

juliekegels.com





Fotos: Quirin Siegert, beigestellt (3), Yannick Schütte, Launchtmetrics.com/spotlight

Freude verschenken

Verschenken Sie zu Weihnachten bleibende Erinnerungen, die immer wieder Freude bereiten.



mein cewe fotobuch

CEWE Kundinnen
Vicky & Maria

BIPA FOTOSHOP
powered by cewe
cewe.bipa.at









BLEISTIFTROCK

best of budget

Feminine Silhouette, definierte Taille: Knielange Pencil Skirts sind alles andere als spießig. Besonders cool in Denim, Spitze, Leder oder edgy Lack.

VON **Nicole Adler**









1 SPITZE. Rock von COS, 99 Euro, cos.com **2 WIE LEDER.** Midirock von Mango, 39,99 Euro, mango.com **3 SCHÖSSCHEN.** Bleistiftrock von H&M, 34,99 Euro, hm.com **4 MIT SCHLITZ.** Denimrock von Vero Moda, 44,99 Euro, erhältlich über zalando.at **5 SLIM.** Etuirock von Massimo Dutti, 100 Euro, massimodutti.com **6 GLANZ.** Pencilskirt von Someday, 99,99 Euro, someday-fashion.com **7 METALLIC.** Metal Eyes Kajal Silver Stone von Gosh, 9,99 Euro, bipa.at

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight (2), Hersteller (7), Shutterstock

Wenn Sie es zuverlässig wissen wollen!

PREGNAFIX®





LABOR GETESTET

Sicher, einfach und schnell!

Die neueste Generation der PREGNAFIX® Heimtests bietet Gewissheit in nur wenigen Minuten.

PREGNAFIX® Schwangerschaftstests Testgenauigkeit über 99%

erhältlich bei **BIPA**

Mit PREGNAFIX® zuverlässig und schnell zu Klarheit und Sicherheit!

LOOK DES MONATS

Bold Colours

Königsblau und Babypink, Kirschrot und Tannengrün – diese Farben strotzen vor Selbstbewusstsein.

VON **Nicole Adler**



SPOTLIGHT.
Pullover von Ganni, 450 Euro, ganni.com



MULTICOLOR.
Schal von Prada, 650 Euro, prada.com

ECLECTIC.
Kurzmantel von & other Stories, 199 Euro, stories.com





EVERGREEN.
Tasche von Jérôme Dreyfuss, 940 Euro, jerome-dreyfuss.com



KENT CURWEN

Farbgewaltig

Kanariengelb und Limettengrün bei Prada, Fuchsia und Knallrot bei Alaïa: Leuchtende Töne bilden den Gegenentwurf zu Quiet Luxury. Licht, Farbe und Leuchtkraft verleihen unseren Looks jetzt eine neue Dynamik und Lebendigkeit.



ROTKÄPPCHEN.
Balaklava von Levi's, 40 Euro, levis.com



MUSTERMIX.
Bluse von Essentiel Antwerp, 185 Euro, essentiel antwerp.com

BABYPINK.
Lederjacke von Acne Studios, P. a. A., acne studios.com





perfect match

GLAMOURÖS.
Prismatic Shift Eyeshadow 030 von Catrice, 4,99 Euro, bipa.at

Fotos: Hersteller (8), Launchmetrics.com/spotlight, Getty Images



Hakle®

So fühlt sich Rundum-Komfort an.



ACCESSOIRES

Rain Boots

Die Lieblingsstiefel von Kate Moss und den britischen Royals erleben in der Nass-und-Kalt-Saison ihr Hoch. Wir haben die coolsten Modelle herausgesucht.

VON **Nicole Adler**

PERLWEISS.
Absatzstiefel von Chloé, 520 Euro, erhältlich über farfetch.com



TRUE BLUE.
Mini-Boots von Tom Joule, 51 Euro, erhältlich über zalando.com





LITKOVSKA



LEO.
Stiefel von Hunter, 249 Euro, hunterboots.com



BORDEAUX.
Stiefel von Moncler, 590 Euro, erhältlich über mytheresa.com

Klassiker

Der legendäre Hunter-Gummistiefel wurde 1856 in Schottland erfunden. Er hält die Füße trocken und bringt britische Coolness in jedes Outfit. Mittlerweile gibt es ihn in vielfältigsten Ausführungen, sein zeitloses Design genießt dabei Kultstatus.

VERY BRITISH.
Regenstiefel von Barbour, 149 Euro, barbour.com



METALLICA.
Regenbootie von Beck, 29,99 Euro, erhältlich über zalando.at





PINKY.
Stiefelette von MSGM, 282 Euro, erhältlich über farfetch.com

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight, Hersteller (7)



Rouge
Kaschmiroberteil, 349 Euro, Jeans, 99 Euro, und Handtasche aus Leder, 129 Euro, alles von COS. Lederhandschuhe von Manokhi, 330 Euro. Ohrschmuck aus Gold Vermeil von Bruna The Label, 229 Euro. Pumps, privat.



Smile!

Nonchalant, leichtfüßig und immer ein Lächeln im Gesicht – so zeigt sich Fanny Marie Salomon-Henn in den Herbst/Winter-Styles, die sie mit unserem Stylisten ausgewählt hat.

PRODUKTION & REDAKTION **Nicole Adler**
FOTOS **Irina Gavrich**



Verspielt

Tweedweste, 1.180 Euro, schmal geschnittene Hose, 680 Euro, beides von MCM. Lederhandschuhe von Cornelia James, 296,95 Euro. Pumps und Schmuck privat.



Orangerie
Strickkleid, 260 Euro, Strickkapuze, 150 Euro, beides von Gestuz. Kaschmirschal von Allude, 239 Euro. Lederhandschuhe von Parisi, 250 Euro. Handtasche aus Lackleder von Skergeth, 630 Euro. Sonnenbrille privat.



Blickkontakt

Wollpullover von Longchamp, 390 Euro. Sonnenbrille von Bottega Veneta, 340 Euro. Creolen aus Gold Vermeil von Bruna The Label, 199 Euro.

Allude allude-cashmere.com; Bottega Veneta bottegaveneta.com; Bruna The Label brunathelabel.com; Copenhagen Studios copenhagenstudios.com; Cornelia James corneliajames.com; COS cos.com, Bauernmarkt 2a, 1010 Wien; Gestuz gestuz.com; Longchamp longchamp.com, Graben 14/15, 1010 Wien; Manokhi manokhi.com; MCM mcmworldwide.com, Michaelerplatz 2, 1010 Wien; Parisi parisigloves.it; Skergeth juliaskergeth.com, Lindengasse 39/6, 1070 Wien



Zitronig

Wollpullover, 390 Euro, Lacklederrock, 1.100 Euro, und hohe Stiefel aus Rauleder, 630 Euro, alles von Longchamp. Lederhandtasche von Skergeth, 630 Euro. Creolen aus Gold Vermeil von Bruna The Label, 199 Euro.

STYLING **Suiqi Luk/d.agentur**
HAARE & MAKE-UP
Sarah Bzoch
TALENT **Fanny Marie Salomon-Henn**

FASHION-TALK

Auf ein Glas Wein

Fanny Marie Salomon-Henn über Familienerbe, guten Wein und wie es gelingt, Tradition mit dem Puls der Zeit zu verbinden.

TEXT **Nicole Adler** FOTOS **Irina Gavrich**

Das Weingut Salomon Undhof ist eines der ältesten privaten Weingüter Österreichs und steht für trockene Rieslinge und Grünen Veltliner. In neunter Generation teilt sich Fanny Marie Salomon die Verantwortung für das Gut mit ihrem Zwillingsbruder Bert. Er verantwortet Weingarten und Keller, sie Menschen, Kommunikation und Marke. Mit Fine Ladies of Wine schafft sie zudem ein Netzwerk, das Frauen über Wein, Begegnung und Unternehmertum verbindet. Ein Gespräch über Erbe, Eigensinn und die Frage, was sie später einmal an ihre Töchter weitergeben will.

Was übernehmen Sie von der Familientradition, und was wollen Sie bewusst anders machen?

Mein Bruder und ich sind in eine Vision hineingeboren worden. Salomon Undhof gibt es seit 1792. Da empfinde ich zunächst einmal unglaublich viel Respekt vor dem, was vor mir entstanden ist. Den Qualitätsanspruch und das Denken in Generationen möchte ich unbedingt bewahren. Gleichzeitig glaube ich, dass jede Generation ihren eigenen Beitrag leisten muss. Für mich war deshalb irgendwann weniger die Frage: Was muss ich verändern, sondern vielmehr: Was kann ich einbringen, das vorher noch nicht da war? Meine Stärke liegt bei Menschen, in Beziehungen, Kommunikation. Vielleicht ist genau das für mich gelebte Tradition: nicht alles so zu machen wie die Generation davor, sondern Werte zu bewahren und trotzdem den Mut zu haben, einen eigenen Weg zu gehen.

Gab es Reibungspunkte zwischen Ihnen und Ihren Eltern, etwa bei Digitalisierung oder Vertrieb?

Eigentlich erstaunlich wenig. Meine Eltern sind moderne, offene Menschen und haben sich selbst immer wieder gefragt: Sind wir noch am Puls der Zeit? Deshalb musste ich nie gegen die Generation vor mir kämpfen. Natürlich gibt es unterschiedliche Zugänge. Ich bin eine andere Persönlichkeit als mein Vater und in einer völlig anderen, digitaleren Welt groß geworden. Für mich entstehen Geschäft und Marke stark über Menschen, Beziehungen und Kommunikation. Meine Eltern sehen das aber nicht als Bruch mit ihrer Arbeit, sondern als Weiterentwicklung. Das ist schön: Jede Generation muss das Unternehmen in ihre eigene Zeit übersetzen, ohne dabei zu verlieren, wofür es steht.

Wie teilen Sie sich als Geschwisterpaar die Verantwortung auf?

Bert und ich haben unterschiedliche Stärken, danach haben wir die Verantwortung aufgeteilt. Mein Bruder verantwortet die Produktion, also Weingarten und Keller. Mein Schwerpunkt liegt stärker bei den Menschen und in der strategischen Weiterentwicklung: Vertrieb, Beziehungen, Kommunikation, die Positionierung der Marke. Große Entscheidungen treffen wir gemeinsam. Am Ende geht es für uns um dieselbe Frage: Wo soll Salomon Undhof in zehn oder zwanzig Jahren stehen, und was müssen wir dafür tun? Natürlich diskutieren wir auch – wir sind Zwillinge, uns sehr nah und tragen beide viel Verantwortung. Unterschiedliche Perspektiven gehören zu einem Familienunternehmen dazu.

Was war der Auslöser für FLOW – Fine Ladies of Wine?

Es war eine Beobachtung, die sich über Jahre verdichtet hat: Frauen leisten unglaublich viel in der Weinwelt, sind aber oft weniger sichtbar. Gleichzeitig wird Wein häufig kompliziert erzählt. Ich wollte beides zusammenbringen: Frauen einen unkomplizierten Zugang zu Wein ermöglichen und ihnen gleichzeitig die Chance zu geben, daraus etwas Eigenes aufzubauen. Unsere Weinbotschafterinnen können selbstständig und flexibel arbeiten, veranstalten Weinzirkel und bringen Frauen bei guten Weinen und guten Gesprächen zusammen. Wissen entsteht dabei ganz nebenbei.



„Es gibt immer mehr Frauen, die ihren eigenen Weg ganz selbstverständlich gehen und dadurch für die nächste Generation sichtbar machen: Da ist Platz für mich."

Es gibt mittlerweile viele erfolgreiche Winzerinnen, was zeichnet sie aus?

Ich glaube nicht, dass erfolgreiche Winzerinnen etwas anderes auszeichnet als erfolgreiche Winzer. Für mich hängt Erfolg viel stärker von der Persönlichkeit als vom Geschlecht ab. Was erfolgreiche Menschen in unserer Branche auszeichnet, ist eine klare Handschrift, ein kompromissloser Qualitätsanspruch und Konsistenz. Ein guter Jahrgang allein macht noch keinen erfolgreichen Betrieb. Es geht darum, über Jahre dranzubleiben, sich weiterzuentwickeln und trotzdem zu wissen, wofür man steht. Was ich schön finde: Es gibt immer mehr Frauen, die ihren eigenen Weg ganz selbstverständlich gehen und dadurch auch für die nächste Generation sichtbar machen: Da ist Platz für mich.

Sie sagen, die Branche sei „nach wie vor männerdominiert", wo merken Sie das im Alltag am stärksten?

In vielen Runden, bei Verkostungen, im Handel oder auf Veranstaltungen sind Männer noch deutlich in der Überzahl. Und manchmal merkt man auch, dass einem als Frau zunächst eine andere Rolle zugeschrieben wird oder man sich seine fachliche und unternehmerische Position erst erarbeiten muss. Ich versuche, mich davon nicht bestimmen zu lassen. Vielleicht hat das mit meiner Erziehung zu tun: Meine Eltern haben mir nie das Gefühl gegeben, dass mir als Frau weniger offensteht. Diese Selbstverständlichkeit habe ich mitgenommen. Ich gehe nicht in einen Raum und denke: Jetzt bin ich hier eine Frau unter Männern. Ich bin Fanny, ich vertrete unser Unternehmen und ich weiß, was ich kann. ›



„Ich musste lernen, loszulassen und zu akzeptieren, dass ich nicht alles selbst und nicht alles perfekt machen kann."

Wie erklären Sie sich den Boom bei alkoholfreiem Wein, und wie gehen Sie auf das Thema ein?
Ich glaube, der Boom hat viel mit einem veränderten und bewussteren Umgang mit Alkohol zu tun. Menschen überlegen heute stärker, wann und wie viel sie trinken, und natürlich reagiert der Markt darauf. Wir stehen für hochwertige Weine und bewussten Genuss. Ich glaube, dass es künftig weniger um Verzicht als um die Frage gehen wird, wann, wie viel und welche Qualität man trinkt. Ich glaube auch nicht, dass Wein mit Alkohol als Genussmittel verschwinden wird. Vielleicht geht es vielmehr darum, weniger, dafür bewusster zu trinken.

Welche Trends beobachten Sie aktuell bei jüngeren Weintrinker:innen?
Vor allem, dass sie anders und selektiver an Wein herangehen. Wein muss weniger einem bestimmten Regelwerk folgen. Ein großer Name, eine berühmte Lage oder viel Fachsprache allein reichen nicht aus, um sie zu begeistern. Eher, was dahintersteht: Wer macht den Wein? Woher kommt er, wofür steht ein Weingut? Authentizität, Geschichten und Erlebnisse spielen eine große Rolle – auch der soziale Moment, in dem Wein getrunken wird. Das fordert uns, Wein zugänglicher und zeitgemäßer zu erzählen, ohne dabei den Anspruch zu verlieren.

Was möchten Sie selbst an die nächste Generation weitergeben?
Ich möchte meinen Töchtern vorleben, dass Verantwortung und Freiheit zusammengehören. Ich bin in ein Familienunternehmen hineingeboren worden, habe aber gelernt, dass ein Erbe allein noch keinen Erfolg garantiert. Es braucht Konsistenz, harte Arbeit und die Bereitschaft, auch dann weiterzumachen, wenn es schwierig wird. Ich möchte ihnen die Freiheit geben, ihren eigenen Weg zu wählen. Wenn eine meiner Töchter eines Tages sagt: „Mama, das ist nicht mein Weg", dann soll das genauso in Ordnung sein. Tradition bleibt für mich nur dann lebendig, wenn die nächste Generation sie freiwillig weiterträgt.

In Ihrer Instagram-Gesprächsserie „Fanny besucht ..." treffen Sie Persönlichkeiten aus Gastronomie, Hotellerie und Kultur. Wie suchen Sie Ihre Gesprächspartner:innen aus?
Mich interessieren vor allem die Menschen hinter großartigen Betrieben. Ich möchte wissen: Wer steckt dahinter? Was treibt diesen Menschen an? Was macht einen großartigen Gastgeber aus, und welche Geschichte sieht man als Gast vielleicht gar nicht?

Sind Sie Feministin?
Über das Label an sich habe ich mir ehrlich gesagt nie viele Gedanken gemacht. Was für mich selbstverständlich ist: Frauen und Männer sollen die gleichen Möglichkeiten haben.

Sie haben zwei kleine Kinder. Wie sieht Ihr Alltag zwischen Weingut und Privatleben aus?
Ich glaube nicht an die perfekte Vereinbarkeit. Mit zwei kleinen Kindern und einem Unternehmen gibt es Tage, an denen alles wunderbar ineinandergreift und andere, an denen man improvisiert. Was meine Kinder mir beigebracht haben, ist, klar zu priorisieren. Seit ich Mutter bin, gehe ich viel bewusster mit Zeit um. Ich musste lernen, loszulassen, zu delegieren und zu akzeptieren, dass ich nicht alles selbst und schon gar nicht alles perfekt machen kann. Das war für mich ein wichtiger Lernprozess. Gleichzeitig trenne ich Arbeit und Privatleben nicht immer strikt. Wenn es sein muss, ist auch einmal ein Kind bei einem Termin dabei. Und an anderen Tagen entscheide ich ganz bewusst: Jetzt bin ich einfach Mama. Meine Kinder haben mir vielleicht vor allem eines beigebracht: Man kann sehr viel wollen und schaffen, aber man muss nicht alles alleine schaffen. ❙







Country Classics

Landhaus-Charme und moderne Raffinesse – die neuen Styles der Gina Benotti Kollektionen vereinen beides. Das Sortiment reicht vom karierten Blazer mit britischem Touch über kuschlige Strickteile mit Rollkragen hin zum eleganten Satinkleid mit floralem Print. So entstehen zeitlose Looks, die vom Landleben inspiriert und für die Stadt gemacht sind. Jetzt entdecken auf ernstings-family.at

1 MIDIROCK mit Falten, 35,99 Euro **2 STRICKPULLUNDER** mit Rollkragen, 35,99 Euro **3 SATINKLEID** mit Allover-Print, 39,99 Euro **4 BLAZER** mit Jacquard-Muster, 69,99 Euro **5 BLUSE** aus Satin in Ocker, 19,99 Euro **6 SLIM-JEANS** im Five-Pocket-Style, 29,99 Euro

Ernsting's family

Ernsting's family Austria GmbH & Co KG, Mozartstraße 11/1/3, A-4020 Linz

STYLE ME!

WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit jeder Menge Spaß an Mode und Talent vor der Kamera präsentiert unsere Leserin die neue Coolness und große Style-Variabilität von Schößchen.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel**
FOTOS **Sigrid Mayer** ASSISTENZ **Maleen Thier**
STYLING **Diana Gold** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



Das Keypiece

Schößchen schütteln ihre biedere Vergangenheit als provinzielles Hochzeitsgast-Dekor ab und liefern nun mit skulpturalen Silhouetten Referenzen an Diors New Look. Auch an Casual-Pieces wirkt das Stoff-Plus um die Taille überraschend modern und sorgt für textile Spielerei in ziemlich unspielerischen Zeiten.
Von Ganni, 329 Euro, erhältlich bei steffl-vienna.at

LOOK 1

Grunge Vibes

Für den Wochenend-Spaziergang zollt Reni dem Holzfäller-Look der Nineties Tribut. Zum Keypiece kombiniert sie eine locker geschnittene Jeans in Mittelblau und einen Daunenblouson mit abnehmbarem Fake-Fur-Kragen. Darüber layert sie eine farblich mit der Tasche harmonierende Lederweste. Ein Beanie in Babyrosa setzt einen femininen Akzent, Loafer und rustikale Socken sorgen für ein cooles Finish.



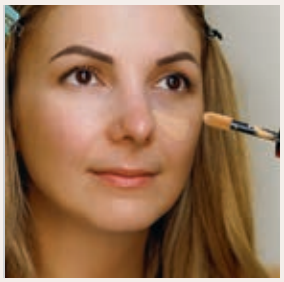
Unsere Leserin

RENI KISS
Die 35-Jährige lebt mit Partner und Hündin Lucy in Schwarzau am Steinfeld und arbeitet als Volksschullehrerin. In ihrer Freizeit reist sie gerne, entdeckt neue Kulturen und lässt sich kulinarisch inspirieren. Mit Neugier und Offenheit ging sie auch an unser Shooting heran und war von den Looks so begeistert, dass sie sich danach gleich auf Shopping-Tour begab!

Fotos: Sigrid Mayer (3), Hersteller (2)

Blouson, 179,99 Euro, und Kragen, 39,99 Euro, beides von Comma, Lederweste von All Saints, 449 Euro, und Tasche von Vee Collective, 329 Euro, beides erhältlich bei Steffl, Jeans von C&A, 39,99 Euro, Haube von Hey Marly, 49,90 Euro, Socken von Calzedonia, 6 Euro, und Loafer von Deichmann, 29,99 Euro.

Durch Layering werden Herbst-Looks lässig und wandelbar.





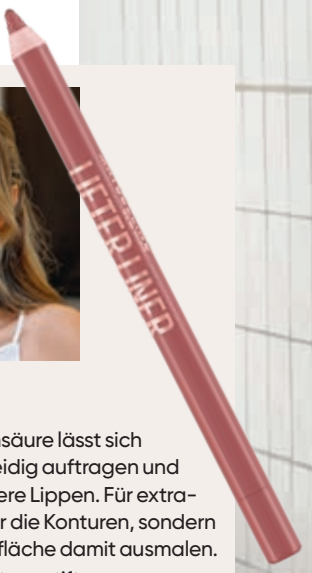
Beauty-Hack

Für den natürlichen No-Make-up-Look eine leichte, aber deckende Foundation nur dort auftragen, wo nötig, und mit Schwämmchen oder Fingern verblenden. So bleibt die Haut sichtbar und wirkt ebenmäßig und frisch.
Infaillible 32h Fresh Wear Foundation von L'Oréal Paris, 18,99 Euro*

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

Gilet von 8PM, 229 Euro, und Stola von Max Mara Weekend, 159 Euro, beides erhältlich bei Steffl, Mantel von C&A, 79,99 Euro, Hose von Brax, 119,95 Euro, Stiefel von Gestuz, 470 Euro, Handschuhe, 59 Euro, Tasche, 129 Euro, und Ohrringe, 29 Euro, alles von Cos, Armband Model's own.





Beauty-Hack

Lipliner mit Hyaluronsäure lässt sich besonders geschmeidig auftragen und zaubert optisch vollere Lippen. Für extralangen Halt nicht nur die Konturen, sondern die gesamte Lippenfläche damit ausmalen.
Lifter Liner Lippenkonturenstift von Maybelline, 9,49 Euro*

FÜRS DETAIL. Unser Team legt von allen Seiten Hand an, damit Reni vor der Kamera der perfekte Auftritt gelingt!





Fotos: Sigrid Mayer (4), Hersteller, BTS: Stephanie Rugel

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

LOOK 2

Schokoladenseiten

Auch wenn es nicht ganz zu sehen ist, hat das Keypiece in diesem Outfit seinen großen Auftritt. Ein kurzes Doppelreiher-Gilet setzt die Schößchen gekonnt in Szene, darüber bildet ein Wendemantel den harmonischen Farbrahmen. Damit der Gesamtlook nicht zu klassisch wirkt, steckt Reni eine weite Cordhose lässig in kniehohe Stiefel. Handschuhe und Tasche in Rot fungieren als leuchtende Cherrys on Top.



Wenige Ton-in-Ton-kombinierte Farben wirken besonders edel.

Mit freundlicher Unterstützung der EVN

Kittenberger Erlebnisgärten

Täglich geöffnet!*
11:30–19:00 Uhr

7. November bis 6. Jänner

Adventzauber im Garten

Entdecken Sie...

- Über **650.000** strahlende Lichter
- 50 unterschiedliche, mit viel Liebe dekorierte Weihnachtsgärten
- Täglich erlebbares Programm
- Unzählige Fotomotive und **Fotopoints**
- **Hausgemachte Advent-Kulinarik**
- **Live-Floristik** im Gartencenter

Highlights:

7. Nov. | Eröffnung mit den **Poxrucker Sisters**
8. Nov. | Weihnachtskonzert von der **Mayerin**
21. Nov.–23. Dez. | Tägliche **Advent-Show** mit Musik, Akrobatik und viel Gefühl

www.kittenberger.at | 3553 Schiltern, Laabergstr. 15
**Geschlossen am 24., 25. und 31.12.2026 sowie 1.1.2027*

weitere Informationen zum Kittenberger Adventzauber



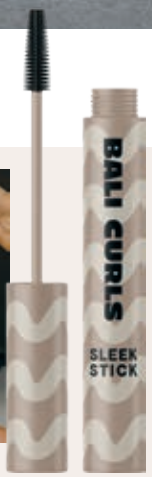
Jacke von Anelia Peschev, Preis auf Anfrage, Rock von Munthe, 280 Euro, und Ohrringe von Zign, 14,99 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Kappe von Ruslan Baginskiy, 352 Euro, erhältlich bei Steffl, Tasche von Gestuz, 130 Euro, Ring von Pandora, 119 Euro, Stiefeletten von Deichmann, 44,99 Euro, und Strümpfe von Calzedonia, 13 Euro, Armband Model's own.

LOOK 3

Captain Cool

Dass Schößchen auch hervorragend Party machen können, zeigt unsere Leserin mit diesem Eyecatcher-Outfit. Zum Keypiece kombiniert sie einen farblich harmonierenden Rock mit XL-Pailletten und halbhohe Stiefeletten. Darüber sorgt eine extravagante Jacke in Meerestönen für einen glamourösen Kontrast, während die Kapitänskappe den maritimen Vibe aufgreift. Eine Tasche aus silbernen Kugeln setzt zusätzliche Glanzpunkte.





Beauty-Hack

Für Sleek Looks eignet sich Styling-Gel in Mascara-Form, um Babyhaare und Frizz zu bändigen. Produkt mit dem Bürstchen entlang des Scheitels und rund um den Haaransatz auftragen und in die Frisur einkämmen.

Sleek Stick von Bali Curls by Hank Ge, 4,99 Euro*

Casual Pieces und glamouröse Stücke geben ein aufregendes Power-Couple ab.

STRAHLEFRAUEN. Ein Lächeln ist das schönste Accessoire – unsere Leserin und das Team haben's drauf!





Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at



SHOPPING-GUIDE

STYLE TEIL

Selten war Hüftgold attraktiver! Diese Prachtstücke machen aus jedem Look ein Fashion-Statement.

1 HERBSTLICH. Cardigan mit Zipp von Zimmermann, 1.175 Euro, zimmermann.com **2 MARITIM.** Ringelpullover aus Strick von Only, 34,99 Euro, erhältlich bei zalando.at **3 ZART.** Bluse mit verdeckter Knopfleiste von Arket, 69 Euro, arket.com **4 ASYMMETRISCH.** Ärmelloses Top von Semicouture, 214 Euro, semicouture.it **5 DEKONSTRUIERT.** Bustier-Top mit gepolsterter Hüfte von Magda Butrym, 1.590 Euro, erhältlich bei mytheresa.com **6 GEWICKELT.** Langarmtop mit Reverskragen von Chiara Boni, 417 Euro, erhältlich bei farfetch.com **7 GESTREIFT.** Hellblaues Hemd von Sandro, 225 Euro, sandro-paris.com **8 FILIGRAN.** Strickshirt mit Lochmuster von Ba&Sh, 189,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at

Bewerben & mitmachen: **Wünschen auch Sie sich, von einem professionellen Team in Szene gesetzt zu werden? Dann schicken Sie eine Bewerbung mit Porträt, Ganzkörperfoto, Ihrer Telefonnummer und ein paar Infos über sich an Redaktion maxima, Kennwort „Style me!", IZ NÖ-Süd, Str. 3, Obj. 16, 2355 Wr. Neudorf, oder an: redaktion@maxima.co.at**

Fotos: Sigrid Mayer (3), Hersteller (9), BTS: Stephanie Rugel

VON **Claudia Hubmann & Karin Boba**



PLATZFRAGE. Die kleine „Banjo Lamp", hier zu sehen, misst 31,5 cm in der Höhe, die große 50 cm.

Stimmungslicht

„Les Composantes" heißt die Deko- und Lifestylelinie des Pariser Modelabels Sézane. Edle Materialien und feines Savoir-faire kennzeichnen die aktuelle Herbstkollektion – ein gutes Beispiel dafür sind diese stimmungsvollen „Banjo Lamps". Auf dem kugeligen Lampenfuß aus Keramik sitzt ein gewebter Schirm aus Jute oder Raffia. Den Fuß gibt es in sechs Farbtönen, den Schirm in Naturweiß und Mokkabraun.

sezane.com



BRANDNEU.
Regal Kallax von Ikea, 99,99 Euro, ikea.com



AUSGEFALLEN.
Vase Kink von Muuto, 225 Euro, muuto.com

MERLOT

Red Red Wine. Das satte Weinrot, das aktuell als Fashion-It-Farbe bei Handtaschen für Furore sorgt, erobert zunehmend auch den Interior-Bereich. Es vereint Eleganz und Sinnlichkeit, verleiht Räumen Tiefe und Charakter und wirkt luxuriös und geheimnisvoll.



Alles Gute!

Die 1951 vom deutsch-britischen Bildhauer und Designer Bernard Schottlander gestaltete Leuchtenserie Mantis feiert ihren 75. Geburtstag. Die Designikone, die kinetische Leichtigkeit und präzise Ingenieurskunst vereint, ist als Steh-, Wand- und Tischleuchte erhältlich.

Leuchtenserie Mantis, ab 390 Euro, dcw-editions.com

Wir stellen vor …

Krøyer-Sætter-Lassen

kroyersatterlassen.dk



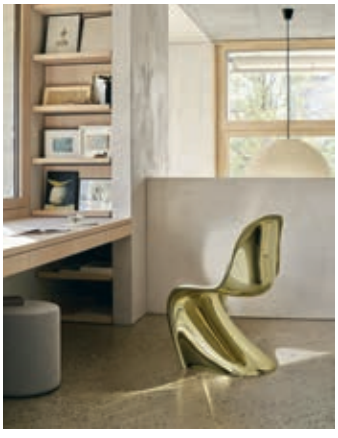
Die Dänen Emil Krøyer und Mads Sætter-Lassen repräsentieren eine neue Generation dänischer Designer. Ihre kreative Partnerschaft begann an der Royal Danish Academy. 2016 gründeten sie in Kopenhagen das Designstudio Krøyer-Sætter-Lassen, das sich auf Innenarchitektur und Industrial Design spezialisiert hat. Die funktionalen Entwürfe des Duos vereinen handwerkliche Tradition mit skandinavischer Designästhetik. Anstatt in ihrer Zusammenarbeit nach Harmonie zu streben, zelebrieren sie ihre Unterschiede, was ihnen ermöglicht, jedes Projekt und jeden Entwurf aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Zu ihren Kunden zählen Audo Copenhagen, Frama, +Halle und Montana.



DEKORATIV.
Pendelleuchte Podgy von Please Wait to be Seated, 550 Euro, pleasewaittobeseated.com



ENTSPANNT.
Stuhl Mauro von Audo Copenhagen, 395 Euro, audocph.com



Glänzend

Vitra feiert 100 Jahre Verner Panton mit zahlreichen Highlights. Besonders freuen wir uns auf den limitierten Panton Chair Classic Gold mit brillantem Spiegeleffekt, der in einer Auflage von 999 Stück erhältlich ist.

Panton Chair Classic Gold, 3.500 Euro, vitra.com

Fotos: beigestellt (6), Florian Böhm, Christian B./Yellows

Transformers



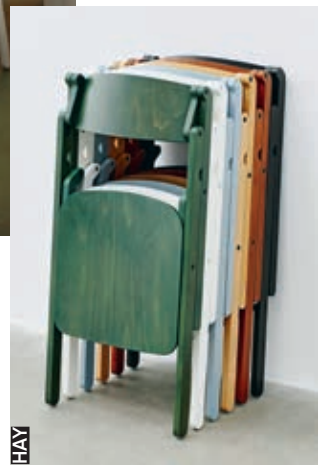
Wohnen, wie es uns gefällt: Smarte Klapp- und Ausziehmöbel, modulare Regalsysteme, flexible Sofas und mobile Designstücke machen Schluss mit starren Räumen und passen sich perfekt unserem Leben an.

VON **Karin Boba**

Foto: Ambivalenz















Platz da!

Klapp- und Ausziehmöbel sind wahre Multifunktionstalente, die Räume effizient nutzen und sich problemlos auf wechselnde Personenzahlen einstellen. Platzsparend und sofort einsatzbereit, sobald unerwarteter Besuch eintrifft, schaffen sie im Handumdrehen zusätzliche Sitzgelegenheiten oder mehr Platz am Tisch, ohne im Alltag die Wohnung zu blockieren.



1 MODERN. Ausziehbarer Esstisch Carl Divisible von Stolab, P. a. A., stolab.se **2 KULT.** Klapphocker Fionia von Fritz Hansen, 319 Euro, fritzhansen.com **3 RELAX.** Klappstuhl Boogie von Karup Design, 269 Euro, karupdesign.com
4 ZEITLOS. Klapptisch Jäger Lounge Table von Audo Copenhagen, 2.605 Euro, audocph.com
5 RUND. Ausziehbarer Esstisch Filo von Westwing Collection, 1.249 Euro, westwing.at
6 GERADLINIG. Esstisch mit abklappbaren Verlängerungsplatten Nyhavn von House of Finn Juhl, 5.095 Euro, bei markanto.de
7 KUNSTSTÜCK. Klapptisch K10N von Tecta, 2.909,51 Euro, bei shopmohd.com

Fotos: Hersteller





Flexibel

Diese Sofas verändern sich mit unserem Leben. Viele moderne modulare Sitzlandschaften lassen sich nach Lust und Laune mit wenigen Handgriffen trennen, verschieben, umstellen oder völlig neu gruppieren. Ein weiteres Highlight: Manche Modelle können sogar neu bezogen werden. Das eröffnet immer wieder neue Looks und frische Gestaltungsmöglichkeiten.











1 HARMONISCH. Sofamodul Coda Narrow Right Module 40 von New Works, 2.105 Euro, newworks.dk
2 GESTEPPT. Modulsofa Quilton von Hay, 2.640 Euro, bei livingdesign.be
3 EINLADEND. Modulsofa Catena von Ferm Living, 5.429 Euro, fermliving.com
4 SPIELPLATZ. Modulares 2-Sitzer-Sofa mit Schlaffunktion Levi von Snooze Project, 2.399 Euro, snoozeproject.de
5 HIMMLISCH. Modulares Loungesofa Develius Mellow von &Tradition, ca. 5.337 Euro, bei ambientedirect.com
6 ZUSAMMENHALT. Modularer 2-Sitzer mit abnehmbarem Bezug Curt von Ambivalenz, 4.865 Euro, ambivalenz.org



















Design to go

Diese smarten Möbel und tragbaren Leuchten sind immer genau da, wo wir sie gerade brauchen. Leicht, kabellos, kompromisslos flexibel und immer in Bewegung schenken sie uns maximale Freiheit und begleiten uns unbeschwert durch den Tag – und von Raum zu Raum. Die perfekten Wohnpartner für einen dynamischen Lebensstil, der keine festen Grenzen kennt!

1 JUBILÄUMSEDITION. Tragbare Tischleuchte Carrie Portable von Audo Copenhagen, 195 Euro, audocph.com
2 ROBUST. Staub- und wasserdichte sowie stoßfeste Akkuleuchte Sphere Adventure Light von New Works, 170 Euro, newworks.dk
3 FUNKTIONELL. Outdoor-und-Indoor-Beistelltisch On-the-move von Cane-line, 305 Euro, cane-line.de
4 HANDLICH. Beistelltisch mit Tragegriff DLM von Hay, 229 Euro, bei finnishdesignshop.com **5 ELEGANT.** Tragbare Tischleuchte Latern Portable von New Works, 195 Euro, newworks.dk **6 GLÄNZEND.** Kabellose Akku-Tischleuchte Pantop Portable von Verpan, 255 Euro, verpan.com **7 MINIMALISTISCH.** Couchtisch für den Innen- und Außenbereich Flow von Muuto, 940 Euro, bei finnishdesignshop.com **8 LEICHTGÄNGIG.** Rollcontainer Folded Trolley von Muuto, 795 Euro, bei smow.de

Fotos: Hersteller


MOEBE


USM HALLER

Regalsysteme

Perfekte Raumanpassung leicht gemacht. Modulare Regalsysteme machen jede Veränderung in unserem Leben mit. Ob umbauen, erweitern oder völlig neu kombinieren – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Die einzelnen Module ermöglichen flexible Lösungen für verschiedene Raumsituationen. Bei einem Umzug ziehen die Regale passgenau ins neue Zuhause ein und zeigen sich in neuer Gestalt.


1


2


3


4


5

1 DESIGNKLASSIKER. Modulares Regalsystem Panton Wire von Montana, 1.579 Euro, bei dasmoebel.at
2 QUADRATE. Unbegrenzt erweiterbares Aufbewahrungssystem Stacked Storage von Muuto, 1.295 Euro, bei nordicnest.de
3 PURISTISCH. Schrankmodul für modulares Regalsystem Ani von Westwing Collection, 699 Euro, westwing.at
4 IKONISCH. Vitrinenmodul Pira von String Furniture, 1.189 Euro, bei nordicnest.de
5 HÖHENVERSTELLBAR. Modulares Regalsystem Living von New Works, 2.049 Euro, bei westwing.at







Platzwunder

Unerwarteter Übernachtungsbesuch? Mit diesen smarten Verwandlungskünstlern bleiben wir völlig entspannt! Moderne Schlafsofas und Schlafsessel vereinen stilvolles Lounge-Design mit erstklassigem Liegekomfort – und das auf kleinstem Raum. Das macht sie zu idealen Mitbewohnern für kleine Wohnungen.




KARUP DESIGN


RIAB



1 WANDELBAR. Sofa Chico von Karup Design, 1.189 Euro, karupdesign.com
2 KLASSISCH. Schlafsessel Eliot von Westwing Collection, 849 Euro, westwing.at
3 HINGUCKER. Pappbett Bett 2.0 von Room in a Box, 229,90 Euro, roominabox.de
4 SIMPEL. Schlafsessel für den Indoor- und Outdoor-Bereich Sit & Sleep OUT von Karup Design, 305,10 Euro, bei connox.at
5 SANFT. Schlafsofa Clara von Sofa Company, 1.699 Euro, sofacompany.com

Fotos: Hersteller



Auf GUIDOS Couch

Er liebt Menschen, Design, Farben, Hunde – besonders Galgos. Im Interview erzählt Guido Maria Kretschmer aus seinem Leben und macht einem Lust auf mehr. Mehr Guido.

VON **Karin Garzarolli**

„Mit dem Guido würde ich gerne mal auf ein Bier gehen", meinte eine Freundin, als ich ihr erzählte, dass ich ihn zum Interview in Hamburg treffe. Sie kennt ihn als Juror und Moderator von *Shopping Queen* und verriet mir, ein großer Fan von seinem Podcast *Feinstoff* zu sein.

Mein Grund für das Treffen mit ihm? Die deutsche Möbelmarke Loberon hat sich Guido Maria Kretschmer als Designer an Bord geholt. „Weihnachten ist doch ein guter Start für meine erste Kollektion", strahlt er mich an, als wir auf seinem roten Sofa – den Blick auf ein großes Bild mit einem Windhund darauf – Platz nehmen. Ein guter Einstieg ins Interview, denke ich, nachdem ich in der alten Villa in Hamburg, die von Ess- über Wohn- und Schlafzimmer mit Guidos erster Kollektion eingerichtet und weihnachtlich dekoriert ist, ein leises Gefühl von seinem Einrichtungs-Stil bekomme.

Gratulation zur Kollektion, und: Ich liebe das Bild!

Ja, Hunde sind Teil meines Lebens. Ich habe zwei Barsois und eine gerettete Galga aus Spanien. Ihnen bin ich komplett verfallen, ich könnte jeden Tag noch einen retten. Wer wirklich sicher sein will, in der Liebe nicht enttäuscht zu werden, braucht einen Galgo. Und jeder gerettete Galgo rettet quasi einen zweiten, weil sein Platz wieder frei wird für den nächsten. Da macht man wirklich alles richtig.

Wir sagen ja in Österreich, es gibt zwei Arten von Hundebesitzer:innen: die, die zugeben, dass der Hund ins Bett darf, und die, die es nicht zugeben.

Bei mir dürfen sie wunderbar schlafen. Als Welpen schlafen unsere Barsois sogar immer im Bett, weil sie so klein und schmusig sind. Irgendwann in der Pubertät steigen sie dann selbst aus. Unser Hundeprofi hat mal gesagt: „Herr Kretschmer, ich würde gerne kommen und schauen, ob Ihre Hunde ein Problem machen." Und ich meinte nur: Das einzige Problem ist, dass sie freiwillig aus dem Bett ausgezogen sind. Das wäre eine schwierige Sendung geworden – „Ich möchte sie bitte zurückholen." Nein, wenn sie wollen, sind sie herzlich willkommen. Aber diese Windhunde kommen und gehen, wie es ihnen passt. Wenn sie jetzt hier wären, würden alle drei auf mir liegen.

War der Wechsel vom Modedesign zur Einrichtung schwierig für Sie? Was ist der Unterschied?

Ich würde sagen, es gibt kaum einen. Beides hat mit Menschen, mit Design und mit Zeitgeist zu tun. Ich glaube, es ist auch eine logische Konsequenz: Wenn man als Designer die Chance hat, erfolgreich zu sein, kommt man irgendwann an diesem Thema nicht vorbei. Ich habe schon lange Möbel entworfen, aber mit 60 dachte ich: Jetzt brauche ich einen Partner, mit dem ich meine Träume von einer „Democratic Couture" verwirklichen kann. Gute, massive Stücke, gebaut für die Ewigkeit, mit schönen Qualitäten zu fairen Preisen – und das international umsetzbar. Da war Loberon für mich wirklich der ideale Partner.

Was war die größte Herausforderung?

Die Zeit. Uns war wichtig, noch vor Weihnachten zu starten, weil ich Weihnachten für einen guten Startmoment halte. Wir waren aber ziemlich spät dran. Dass es trotzdem geklappt hat, verdanken wir dem Team

Mein Auto ist von innen der einzige Ort, den ich behandle wie eine Hermès-Handtasche.

von Loberon, das jetzt auch mein Team ist. Die haben sich so reingehängt und sich so auf die Zusammenarbeit gefreut, dass wir in kürzester Zeit richtig zusammengewachsen sind. Sie haben gesehen: Der Guido ist einer von uns, der zwar prominent ist, aber weiß, was er tut.

Wie wohnt Guido privat – eher bunt?

Ich habe das Glück, an ein paar verschiedenen Orten wohnen zu dürfen – das ist eines der großen Geschenke meines Lebens. An einem Ort wohne ich kunstaffin, reduziert mit viel Stofflichkeit. An einem anderen fast modern-gustavianisch, mit skandinavischem Einschlag. Auf Sylt mache ich es ganz clean, mit ein wenig schwedischem Touch, aber schön. Ich mag das Gustavianische sehr gern. Und ich kann durchaus auch reduziert – ich habe keine Angst vor Leere. Aber sobald Kunst ins Spiel kommt, wird es irgendwann voller, das ist mein Problem. Ich liebe großformatige Kunst, Bilder und Strukturen, Möbel mit Kraft und Farbe, und ich liebe Teppiche. Ich bin leider für vieles gemacht.



FÜHLT SICH GUT AN.
Guido Maria Kretschmer mit Maxima-Redakteurin Karin Garzarolli auf „seiner" Couch in einer Hamburger Villa.

Das ist doch schön!

Mein Auto ist von innen der einzige Ort, den ich behandle wie eine Hermès-Handtasche – da passe ich genau auf, dass nichts hineinkommt, was ich nicht will. Beim Haus dagegen bin ich viel zu offen, weil ich ständig umgestalte und umräume.

Was ist Ihr Lieblingsplatz?

Eigentlich ist mein Lieblingsplatz beim Frank, egal wo. Wenn er jetzt neben mir sitzen würde, könnte ich überall sein – seine Schulter ist für mich der beste Wohnort, den es gibt. Wir haben schon schlecht und gut gewohnt, er ist mein Favorite Place.

Haben Sie denselben Einrichtungsstil?

Da habe ich mir eine leichte Dominanz zugelegt, wie viele Frauen das tun. Ich mache es einfach schön, und dann kann er sich gar nicht richtig wehren. Er liebt es, auch wenn er vieles anders machen würde. Ich dekoriere immer mit so viel Herzensgüte, dass er manchmal gar nicht merkt, dass er selbst Teil der Deko geworden ist.

Was inspiriert Sie?

Das Leben, würde ich sagen. Und ein bisschen das Gestern. Ich komme aus einer Familie mit vielen Momenten und verschiedenen Kulturen, ich bin viel gereist und trage sehr viel in mir. Das gibt schon viel her. Oder wenn ich zum Beispiel Ihre schöne Kette mit ›

Fotos: Jonas Müller, beigestellt





Finally Offline.
Loberon macht bis Ende Jänner 2027 mit Pop-up-Stores in München und Hamburg auf sich aufmerksam. Sonst online: loberon.com

den Süßwasserperlen sehe, denke ich sofort: Was kann man daraus machen? Oder ich fahre an einer Bushaltestelle vorbei, sehe jemanden mit lila Mantel und brauner Tasche und denke: Oh, hurra! Es braucht bei mir nicht immer Kunst oder Architektur – oft reicht das Leben selbst, ganz normale Menschen, eine Stimmung.

Wie kommen Sie zur Ruhe?

Eigentlich ganz gut – indem ich dorthin zurückgehe, wo mein Platz ist, mich anlehne. Dann bin ich sehr, sehr langweilig. Ich bin wie so ein Krötenweibchen, das sich vom Männchen huckepack tragen lässt. Genau das bin ich: Wenn ich frei habe, kann man mich einfach durch die Gegend schleppen, dann krabble ich auf den Rücken und bin sehr bescheiden. Wenn dann noch die Windhunde auf mir liegen, bin ich vollkommen entspannt. Wenn niemand etwas will, es warm ist und ein Kamin brennt, könnte ich vor Glück fast zittern.

Ihr liebstes Stück in der Kollektion?

Meine Mutter hat immer gesagt: Man darf kein Lieblingsstück haben, man muss alle gleich lieben. Aber es gibt natürlich immer eines, das gerade besonders gut passt. Im Moment wären das wohl meine Esszimmerstühle, weil ich mir ein neues Esszimmer baue. Deshalb habe ich sie auch genau so entworfen: stabil, damit nichts wackelt und Kinder damit nicht umkippen. Ein Stuhl, der bleibt, der sogar in die Erbmasse übergehen kann. Man kann damit erwachsen und alt werden, man kann die Arme ablegen, gut hochkommen, er ist bequem, formschön, passt unter jeden Tisch und eignet sich genauso für den Garten. Und er ist pflegeleicht. Deshalb ist der Stuhl vielleicht gerade eines meiner Highlights.

Ich mag außerdem das rote Sofa sehr – und Sie sehen darauf übrigens fantastisch aus. Anfangs dachte ich: Was ist das für ein schräges Rot? Es war eigentlich anders geplant, aber jetzt lieben wir es alle. Es ist kein Zinnoberrot, eher ein leicht verstaubtes Ziegelrot, wie aus einer vergessenen Zeit – gerade dadurch wirkt es irgendwie modern. Das ist mein *unexpected kid*, würde ich sagen. Wie bei einer

Schwangerschaft, wenn man sich fragt: Will ich wirklich noch ein Kind? Und dann denkt man: Ach, gut, dass ich es bekommen habe.

Das klingt wunderschön. Dann gibt es auch keine Lieblingsfarbe?

Doch, Farben mag ich schon – ich mag aber auch das Nicht-Farbige, das ist das Französische in mir. Ich bin durchaus greige-affin, aber ich liebe Kontraste. Es gibt zwei, drei Farbfamilien, die ich für mein Interior nicht so massiv einsetze: Mit Pink tue ich mir schwer, ebenso mit grellen Neonfarben – die passen nicht zu meinem Zuhause-Gefühl. Und mit Kobaltblau in Kombination mit Weiß und Gelb tue ich mir auch schwer, weil ich dann sofort an eine Flagge denken muss. Genauso bei Blau-Rot-Weiß – da lande ich gedanklich sofort in Amerika – ein Land, das ich zwar liebe, aber so mag ich es nicht. Trotzdem: Ich mag alles, was zwischen den Zeilen spielt. Brüche genauso wie Harmonie, Persönlichkeit. Und ein Gefühl von „hier kann ich bleiben".

Meine Mutter hat immer gesagt: Man darf kein Lieblingsstück haben, man muss alle gleich lieben.

Foto-Tapeten?

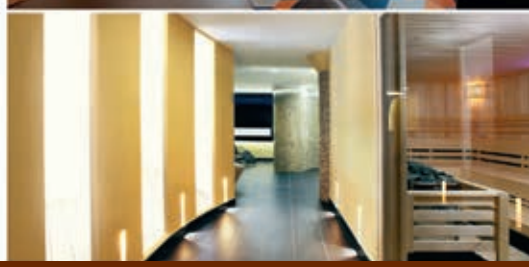
Wenn sie mir Freude machen und gut gemacht sind, gerne. Ich mag Fantasie – deshalb habe ich zum Beispiel eine Wandtapisserie, die im Grunde eine Illusion ist, fast eine Zeichnung, weil ich sehr kunstaffin bin. Das hätte genauso eine Tuschezeichnung sein können, eine Grisaille mit etwas Patina – das liebe ich sehr. Ich bin generell sehr offen für Geschichten. Aber es muss für mich immer einen Bezug zu etwas haben – dann bin ich absolut breit bespielbar. Jeder Platz braucht seine eigene Geschichte, sein Material. So lebe ich auch.

Notiz an meine Freundin: Ja, einen Menschen wie Guido hat man gerne um sich – aufmerksam, einfühlsam, klug, witzig und so positiv in seinem Sein. Ich würde auch gerne auf einen Sprudel oder zwei mit ihm gehen. ▌

Fotos: Hersteller







Ihr Kur- & Wellnesshotel in Hévíz
Hotel Europa Fit ★★★★ superior

· 8 Innen- und Außenpools & zweistöckige Saunawelt
· Traditionelle Hévízer Heilkur & wohltuendes Heilwasser
· Longevity & Gesundheitsvorsorge im Vitalium Health Centre
· Kulinarische Erlebnisse & abwechslungsreiche Halbpension

Jetzt bis zu **20%** sparen! Buchen Sie Ihren Aufenthalt mit dem Promocode
MAXIMA20
schon ab 82 € / Person / Nacht (bei min. 2 Nächten)
im Standard-Doppelzimmer mit Halbpension.

**Buchbar bis 31.12.2026 für Aufenthalte bis 23.12.2027 (ausgenommen Weihnachten und Silvester). Der Promocode ist nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar.*

+36 83 501 149 · SALES@EUROPAFIT.HU · WWW.EUROPAFIT.HU/DE

MISTER UNIVERSE

Familienvater, Coach, Politiker, Autor – Übermensch? Mit der Idee eines Homo Universus setzt sich Matthias Strolz zumindest in seinem aktuellen Buch auseinander. Wir haben hineingelesen – und nachgefragt.

VON **Bianca Blum**



Der Schauplatz unseres Interviews ist ja fast ein historischer. In der Bäckerei in Wien-Liesing haben Veit Dengler und Matthias Strolz anno 2011 bei einem Kaffee die Idee zu den NEOS geboren. Weil sie den damals herrschenden politischen Stillstand nicht mehr aushielten und der Meinung waren, es müsse etwas getan werden. Das denkt Strolz auch heute. Allerdings in einem anderen, größeren Zusammenhang. Der Mensch müsse sich ändern, weg vom kopfgesteuerten Homo Sapiens, hin zum ganzheitlichen Homo Universus, der mehr fühlt und spürt. Weil nur so den Herausforderungen unserer Zeit – Kriege, Klimawandel, Künstliche Intelligenz – begegnet werden könne.



Foto: Andreas Hofer/storyone

NATÜRLICH DÜRFEN WIR DEN KOPF BEIBEHALTEN, SONST DROHT UNS JA DIE VERBLÖDUNG. WIR DÜRFEN ABER DAS HERZ DAZUSCHALTEN.

In Anbetracht all dessen, was sich gerade tut in der Welt. Wie geht es Matthias Strolz heute, an diesem Montagmorgen?

Heute geht es mir sehr gut. Gestern war ich zuwider, weil ich eine sehr dichte Woche vor mir habe. Wenn ich zu viel in äußeren Formen verhaftet bin, werde ich unrund. Meine Frau erkennt das zum Glück und gesteht mir das dann auch zu. Wir unterstützen einander beim Hinspüren, was braucht es? Gestern wollte ich dann einfach auf der Couch liegen und mir einen Hollywood-Schinken anschauen. Das hat geholfen.

Was hilft noch, wenn es zu viel wird?

Dann setze ich mich hin und formuliere zwei Neins, also ich sage zwei Dinge ab aus meinem Kalender. Das schafft Platz, lässt mich durchatmen. Und ich formuliere zwei Jas. Die haben dann meist mit Selbstfürsorge zu tun – ein Sporttermin, ein Spaziergang im Wald, Seele baumeln lassen. Bei gröberen Krisen muss ich natürlich mehr als zwei Dinge absagen, dann muss ich meist ein Kapitel beenden. Aber das passiert zum Glück nur alle paar Jahre.

Ein Kapitel, das Sie schon vor mehreren Jahren beendet haben, ist die Politik. Welche gab es seither?

Die Politik liegt ja mittlerweile schon acht Jahre zurück. Ich habe dann viel ausprobiert – Fernsehformate zum Beispiel. Das hat aus unterschiedlichen Gründen nicht funktioniert. Das Kapitel habe ich aktiv angestrebt, aber auch aktiv geschlossen. Dasselbe mit der Musik. Es war eine spannende Erfahrung, in die Branche einzusteigen, ein wilder Ritt. Aber ich habe festgestellt: Ich bin zu alt dafür, das war mir tatsächlich zu exzessiv. Die Musikbühne ist einfach eine andere als die politische Bühne.

Sie probieren sich demnach gerne aus. Wo und wer sind Sie jetzt?

Ich bin Ehemann und Vater, das sind mir die wichtigsten Rollen im Leben. Ich liebe es, Vater zu sein. Ich liebe es, in Beziehung zu sein, mit einem Menschen zu wachsen. Dann bin ich Autor, auf Tour mit dem Buch. Das kommt gerade gut an. Die Menschen suchen nach Orientierung. Außerdem bin ich Start-up-Unternehmer mit Triqbriq. Da geht es um multimodulare Vollholzziegel, eine großartige Geschichte, ein großartiges Team. Und ich bin Organisationsentwickler und Coach.

Das klingt nach viel. Ein Grund, warum Sie der Politik adieu gesagt haben, war ja, nicht mehr ganz so eingespannt zu sein. Hat sich das geändert?

Ja, definitiv. Ich habe Mitarbeiter:innen, auch meine Töchter übrigens. Und ich mache meinen Kalender jetzt selbst. Da kann ich hinspüren, ob ich mir noch etwas eintrage oder nicht. Es passiert immer noch, dass es zu viel wird. Es ist ganz viel Planung, aber ich bin jetzt Chef meiner eigenen Zeit. Außerdem habe ich immer meine Leidenschaften zum Beruf gemacht, da ist so viel Sinn darin, da fließt alles ineinander, da ist es dann okay, wenn es einmal 60 Stunden die Woche sind.

Auch für Ihre Frau?

Ja. Aber wir merken schon, dass wir immer wieder Zeiten füreinander finden müssen. Das weiß ich auch. Das ist ein Deal. Das muss ich mir dann entsprechend einteilen.

Kennen Sie Mental Load?

Ja, absolut. Es kann auch zu viel werden. Da muss ich mich dann wieder hinsetzen und sagen: Jetzt zwei Neins, zwei Jas. Dann wird es besser.

Wann kam nun inmitten all dessen die Idee zum Buch, speziell zu diesem Thema, dem Homo Universus?

Der Homo Universus, der in die Ganzheit gewendete Mensch, die Idee kam schon vor meinem letzten größeren Buch, *Gespräche mit einem Baum*. Da war ich über ein Jahr immer wieder drei, vier Stunden im Wienerwald, bei meinem Lieblingsbaum, einer Föhre. Ich gehe in Beziehung mit der Natur. Kinder tun das meist selbstverständlich, wir Erwachsenen, wir Kinder der Aufklärung, die ›



den Kopf zum obersten Führer erhoben haben, finden das oft komisch. Wir haben uns abgeschnitten von der Natur, von unserem Herzen, von unserer Intuition. Natürlich sollen wir den Kopf beibehalten, sonst droht uns ja die Verblödung. Wir dürfen aber das Herz dazuschalten. Und unsere Intuition, unser Bauchhirn. Diese Dimensionen wollte ich hereinholen, weil mich der Weltwahnsinn natürlich auch bedrängt. Eine meiner Bewältigungsstrategien ist: Ich schreibe ein Buch. Ich habe vier Jahre daran gearbeitet, im Wald, in Nordindien, in Bhutan, in Wien, in Salzburg.

Wie nah sind Sie selbst am Homo Universus?

Ich nähere mich an. Er ist sicherlich ein Idealbild, eine Vision, ein Orientierungspunkt. Aber er ist keine unerreichbare Utopie. Wir können ihn erreichen. Und dann fallen wir wieder heraus. In jedem von uns gibt es ja auch Schatten – die Gier, die Missgunst. Die verschwinden nicht, es gilt, sie zu erkennen. Zu sehen: Wir sind nicht die Angst, wir haben Angst.

Apropos Angst. Einige Passagen in Ihrem Buch lesen sich recht düster. Was ist Ihre größte Angst?

Ich glaube, wir bewegen uns auf einen Oppenheimer-Moment hin. Das war bei der Atombombe der Moment, als man nicht gewusst hat, ob mit dem Versuch eine Kettenreaktion ausgelöst wird, die alles menschliche Leben auslöscht. Und sie haben es trotzdem gemacht. Hinsichtlich KI: Was konkret kommen wird, können wir nicht erahnen, da gibt es 1.001 Szenarien. Aber es wird zu einem großen Schadensfall kommen. Und dann werden wir uns zusammensetzen müssen. Gleichzeitig kann man es aber ja auch ins Positive drehen: Es ist *the best time to be alive.* So spannend war es in den letzten 300.000 Jahren nicht so oft.

Was sind Ihre Schatten?

Ungeduld. Und ich habe etwas Exzessives. Das ist Teil meiner Lebendigkeit. Aber ich werde älter und damit auch ruhiger.

Wen wollen Sie mit Ihrem Buch erreichen?

Alle, die sich für das Abenteuer Menschsein interessieren, für ihre Entwicklung. Alle, die nicht nur Passagiere sein wollen in diesem Wahnsinn. Die erkennen: Ich kann mir die Zukunft mit erschaffen.

Beim Lesen habe ich mich immer wieder bei dem Gedanken ertappt: Klingt alles gut und schön, und würden alle Menschen so denken, wäre wahrscheinlich alles fein. Aber kann der Wandel tatsächlich stattfinden?

Ja. Indem jeder und jede im eigenen Umfeld Kreise zieht. Persönliche Entfaltung findet immer in einem sozialen Kontext statt. Wir dürfen und müssen nach innen wachsen, um nach außen wirksamer zu werden. In der

Mini-Bio

Geboren am 10. 6. 1973, aufgewachsen in Wald am Arlberg (Vorarlberg), lebt seit 1999 in Wien, verheiratet, 3 Töchter (16, 18 und 20 Jahre alt)

seit 2022 Musikprojekt Strolz & Razelli, 2023 Album *Back to Earth*
seit 2018 Portfolio-Unternehmer, Autor, Speaker, Coach & Consulter, Social Architect
2013–2018 österreichisches Parlament, Fraktionsführer NEOS-Parlamentsklub
2012–2018 NEOS – Das Neue Österreich, und Liberales Forum, Mitgründer und Vorsitzender
seit 2010 Buch-Autor, Co-Autor und/oder Herausgeber, mittlerweile insgesamt 20 Bücher

Fotos: Andreas Hofer/storyone, Björn B., beigestellt



WORTGEWANDT. Bestimmt eine der treffendsten Beschreibungen von Matthias Strolz.

Kerndisziplin Denken überholt uns zurzeit ja die Maschine. Also muss der Leitspruch heißen: Ich denke, fühle und spüre, also bin ich. Das kann jede:r jeden Tag üben – am Arbeitsplatz, in der Familie, beim Sport.

Ist das aber nicht eine eher kleine Bubble an Menschen, die dafür empfänglich ist?

Ich denke, die Bubble wird immer größer. Meine verstorbene Cousine hat in den 1980er-Jahren Yoga nach Bludenz gebracht. Da haben die Menschen gesagt: Was macht denn die da, da liegen alle herum, halbnackt! Das war unerhört. Ähnlich war es beim Fasten oder der Liebe zum Wald. Das wurde lange belächelt. Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass der Wald unserer Psyche, unserem Körper unheimlich gut tut. Alle, die nicht nur gedacht, sondern auch gespürt und gefühlt haben, haben das schon lange gewusst. Jetzt wissen es auch viele andere. Die Dinge sind nicht starr.

Was braucht es für eine tatsächliche Veränderung in der Welt?

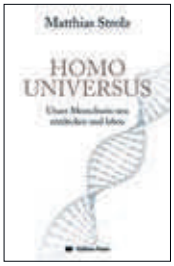
Für eine Revolution braucht es 3,5 Prozent entschlossene Menschen. Oft geht es langsam, es braucht Geduld, aber es geht etwas, es bewegt sich immer was. Deshalb bin ich da absolut in der Hoffnung und Zuversicht.

Braucht es auch die Politik?

Auf jeden Fall. Wir laden ja auch immer wieder politische Vertreter:innen zu Events ein. Ich beginne Management-Meetings übrigens immer mit einer Minute der Stille. Das verändert die Dynamik. Diese Erfahrung habe ich auch im Parlament gemacht. Leider passiert es dort ja meist nur im Zusammenhang mit Tragödien.

Ihre letzte größere Erkenntnis?

Dass ich ein durch und durch politischer Mensch bin und dem nicht davonlaufen kann. ▮



ÜBERMENSCH?
Homo Universus – Unser Menschsein neu entdecken und leben von Matthias Strolz, Edition Platin 2026, 29 Euro

Meine Lieblingsprodukte direkt vom Spezialisten, jetzt zum Probierpreis!*

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin E in Kombination mit Kürbiskern, Sägepalme, Weidenröschen, Brennnessel und Blütenpollen für Blase und Prostata. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



~~€ 8,75~~ **€ 6,10**

vegetarisch
lactosefrei
glutenfrei

Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure, Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigen Extrakten aus Bambus, Hirse, Granatapfel und Hibiskus. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Vitamin B7 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Haut bei und ist, ebenso wie Selen, für normale Nägel wichtig.



~~€ 15,95~~ **€ 11,20**

NEU

vegan
lactosefrei
glutenfrei

TERRAPOINT

TerraPoint HandelsgmbH · 5020 Salzburg · 0662/430709 · office@terrapoint.at · terrapoint.at

Keine Mengenbeschränkung. Aktion endet am **30.11.2026.*

Willkommen im Wandel

Liebe Frauen zwischen 35 und 49 Jahren: Willkommen im Zeitfenster der Perimenopause – jenem oft übersehenen, aber entscheidenden Übergang im Leben einer Frau.

VON **Andrea Haselmayr & Denise Rosenberger/femininefood.at**



Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angstgefühle, depressive Verstimmungen, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen, unregelmäßige Menstruationszyklen, Hitzewallungen, Scheidentrockenheit sowie Veränderungen beim Wasserlassen – all das können Symptome der Perimenopause sein. Sie stehen häufig mit den starken Schwankungen und dem allmählichen Rückgang der Hormone Progesteron und Östrogen in Zusammenhang.

Endlich – ja, endlich – richtet auch die Wissenschaft zunehmend den Blick auf dieses Lebensfenster. Aktuell laufende klinische und neurobiologische Studien zur Perimenopause, etwa das Mapping-Perimenopause-Projekt der Charité Berlin oder PeriHEALTH des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, zeigen, dass die natürlichen hormonellen Veränderungen während dieser Übergangsphase Auswirkungen auf den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn, die kognitive Leistungsfähigkeit und auf emotionale Reaktionen wie Angst, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen haben können – oft bereits Jahre vor den klassischen Hitzewallungen.

Kraftquelle des Wandels

Die Perimenopause ist die Übergangsphase vor der Menopause – also vor der letzten Regelblutung. In dieser Zeit lässt die Funktion der Eierstöcke allmählich nach. Häufig beginnt das bereits ab Mitte oder Ende 30, bei vielen Frauen jedoch zwischen 40 und 45 Jahren. Die Spiegel von Östrogen und Progesteron schwanken zum Teil erheblich, was zu unregelmäßigen Zyklen und vielfältigen körperlichen sowie emotionalen

Foto: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Food- und Set-Styling: Melina Kutelas

Veränderungen führen kann. Deshalb sollte jede Frau den Begriff Perimenopause kennen. Leider werden die Beschwerden in dieser Lebensphase nicht selten zunächst als Burnout, Depression oder chronischer Stress eingeordnet, ohne dass die hormonellen Veränderungen als mögliche Ursache ausreichend berücksichtigt werden.

Doch was wäre, wenn wir alle besser darüber Bescheid wüssten? Dass wir unseren Körper etwa durch eine nährstoffreiche Ernährung, hormonfreundliches Kochen, achtsame Bewegung wie Yoga sowie einen bewussten Umgang mit Stress und Gedankenmustern unterstützen können, diesen Übergang sanfter und kraftvoller zu erleben? Was wäre, wenn die Perimenopause und die Wechseljahre nicht nur als Verlust, sondern auch als Transformation und innere Kraftquelle verstanden würden?

Oft wird diese Zeit auf rein körperliche Symptome reduziert. Und ja, viele Frauen leiden tatsächlich unter erheblichen Beschwerden – diese verdienen es, ernst genommen zu werden. Gleichzeitig betrachten verschiedene traditionelle und spirituelle Kulturen diesen Wandel als eine Phase des Erwachens und der Reifung. Aus dieser Perspektive ist die Perimenopause nicht nur eine Krise oder das Ende der Vitalität, sondern auch eine Initiation, ein Übergangsritual. Eine Einladung, sich von alten Erwartungen zu lösen, die Verbindung zur eigenen Weisheit zu stärken und die Kraft der Reife bewusst zu verkörpern.

All das beginnt oft lange vor der Menopause, manchmal bereits zehn Jahre davor. Dann können wir die Weichen dafür stellen, wie wir diese Zeit erleben möchten – körperlich, emotional und mental. Das Entscheidende ist daher nicht die Perimenopause selbst, sondern wie wir mit ihr umgehen und welche Unterstützung wir uns geben. Gerade diese Lebensphase darf ganzheitlich betrachtet werden: mit Selbstfürsorge, einem achtsamen Umgang mit den Signalen unseres Körpers, dem Wiederentdecken unserer Intuition und dem Wissen, dass wir – unter anderem über Ernährung und Lebensstil – vieles positiv beeinflussen können. ›

KUMÃRI
IT STARTS WITH FRESH ALOE VERA

STRAHLEND SCHÖN MIT FRISCHER ALOE VERA!

100% FRESH ALOE VERA



ECO CERT COSMOS ORGANIC · crueltyfree · VEGAN · 100% FRESH ALOE VERA · ORGANIC COSMETICS

Das Besondere an KUMÃRI:

- 100 % frische Aloe Vera statt Wasser
- Der Feuchtigkeitsbooster für deine Haut
- Die reine Kraft aus der Natur mit Edelweiß und Kamille



Susanne Höck
KUMÃRI-Gründerin
58 Jahre

DIE ÖSTERREICHISCHE ALOE VERA MARKE.

Erhältlich auf www.kumari.at und österreichweit bei BIPA

AUSBALANCIERT

Kichererbsen-Fenchel-Eintopf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 1 große Kartoffel
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 gute Prise Cayennepfeffer
- 1 gute Prise Salz
- 1 Schuss Apfelessig
- 250 g geschälte Tomaten (Glas/Dose)
- 250 g Kichererbsen (Glas/Dose, Abtropfgewicht [1])
- vegane Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Fenchelknolle waschen, die harten Stiele und den Strunk entfernen, Fenchelgrün beiseitelegen und die Knolle in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln.

Öl in einem Topf mittelstark erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten, die Gewürze hinzugeben und mit dem Essig ablöschen. Fenchel und Kartoffeln unterrühren und kurz mitbraten. Die Tomaten zufügen und nun alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und ggf. schälen [1]. Unter die Zutaten im Topf rühren und 5 Min. mitköcheln lassen. Fertigen Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün grob hacken und über den Eintopf streuen. Nach Belieben mit Crème fraîche servieren.

FEMININE FOOD #WISSENSHACK:
Kichererbsen sind in der Perimenopause hervorragend als natürliches „Superfood" geeignet. Sie enthalten reichlich Phytoöstrogene (pflanzliche Hormone), hochwertiges Protein für die Muskeln sowie wertvolle Ballaststoffe, die den Hormonhaushalt sanft unterstützen und Heißhungerattacken bremsen.
Generell unterstützen wärmende Eintöpfe in der Perimenopause, sie stärken die „Mitte". Warmes Essen ist für den Körper leichter zu verarbeiten und benötigt weniger eigene Energie für die Verdauung – und es gleicht das oft auftretende Frösteln aus.

[1] Kichererbsen schälen? Muss nicht sein, die Schale ist essbar und enthält zudem viele wertvolle Ballaststoffe. Für einen empfindlichen Magen ist das Schälen jedoch ratsam, da in der Schale der Kichererbsen Stoffe enthalten sind, die beim Verdauen Blähungen verursachen können. Trick zum schnellen Schälen (für Dosen- oder gekochte Kichererbsen): Die Kichererbsen in eine Schüssel mit reichlich Wasser geben und behutsam zwischen den Handflächen reiben. Die Schalen lösen sich dabei ab und schwimmen an die Wasseroberfläche, wo sie einfach abgeschöpft werden können.



Foto: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Food- und Set-Styling: Melina Kutelas



Faszination Romantasy. Die Bücher füllen Bestsellerlisten und TikTok-Feeds. Warum feiern erwachsene Frauen Geschichten über enorm selbstbestimmte Heldinnen, die sich auffällig oft in noch mächtigere, dominante Männer verlieben?

VON **Nina Hierzenberger**

Als Sarah J. Maas im März 2026 im Podcast *Call Her Daddy* ankündigt, dass zwei neue Bücher in ihrer Bestseller-Serie *A Court of Thorns and Roses (dt. Das Reich der sieben Höfe*) erscheinen, war die Resonanz enorm: Allein auf YouTube wurde die Folge in kürzester Zeit über zwei Millionen Mal aufgerufen, der Verlag Bloomsbury hob direkt die Gewinnprognose für das Geschäftsjahr an. Mittlerweile hat Maas über 75 Millionen Bücher verkauft – übersetzt in 40 Sprachen.

In *Das Reich der sieben Höfe* sind die Protagonistinnen Frauen, die kämpfen, töten, ganze Königreiche retten und übernatürliche Kräfte entdecken. Dazwischen verlieben sie sich in mächtige, sexy Feenmänner. Die Reihe ist damit neben anderen Erfolgsserien wie *Fourth Wing* von Rebecca Yarros ein Paradebeispiel für „Romantasy" – jene Mischung aus Romance und Fantasy, die mit voller Wucht im Mainstream angekommen ist. Warum werden Millionen dieser Bücher ausgerechnet in einer Zeit verkauft, in der das Lesen als Kulturtechnik immer wieder totgeredet wird?

Frauen, die kämpfen, ganze Königreiche retten und übernatürliche Kräfte entdecken.



Lesen ist wieder cool

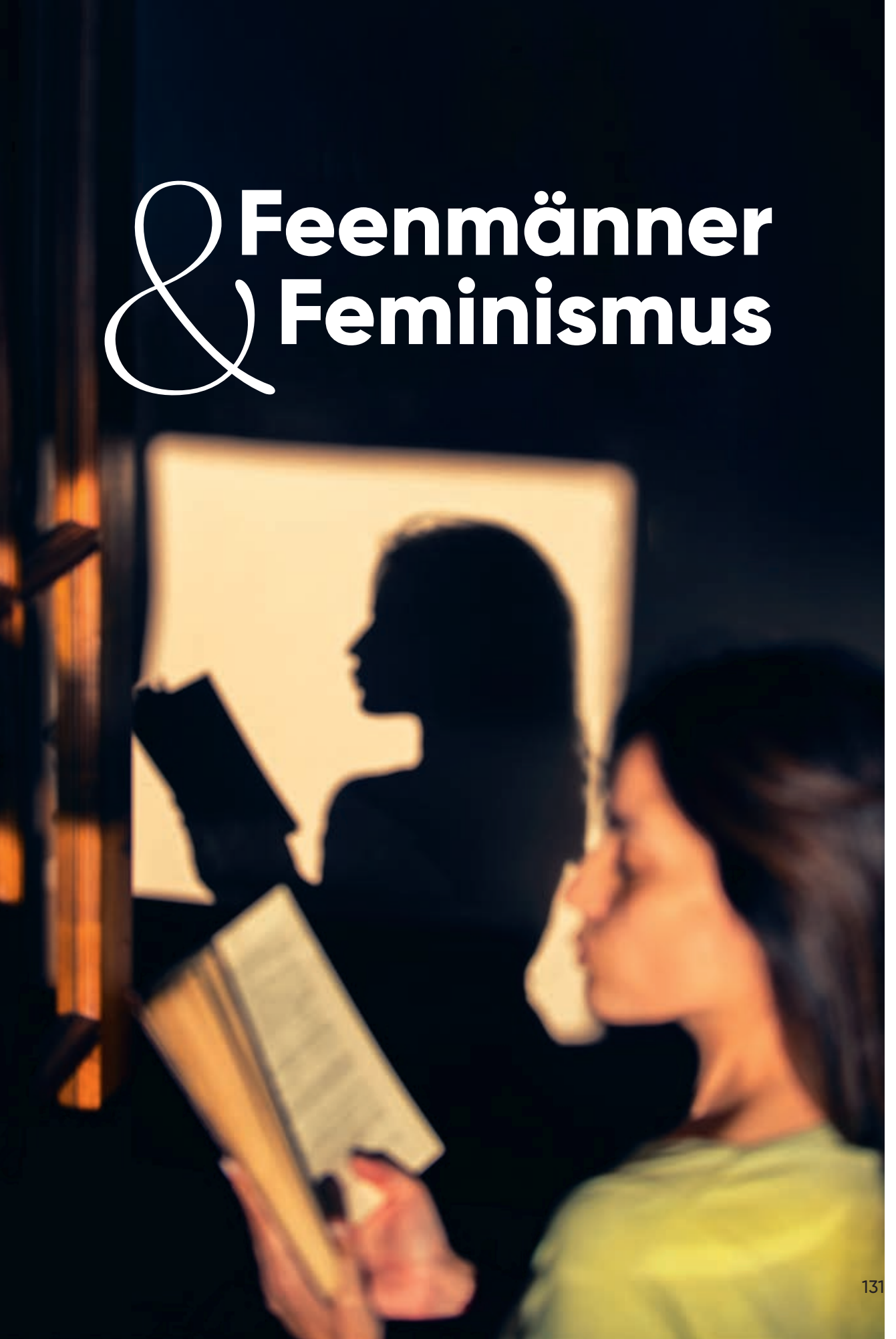
„Ich glaube, Lesen war noch nie so cool wie jetzt", sagt Nina Greimel. Sie ist Co-Initiatorin des ReadUp Clubs, Mitgründerin der pretty published Literaturagentur und Kuratorin des Young- und New-Adult-Bereichs auf der Buch Wien (25.–29.11.). Rund um populäre Genres entstehen Online- und Offline-Communitys: „Früher haben sich die Leute für Kino, Laufen oder Tanzen getroffen, heute treffen sie sich auch zum Lesen", sagt Greimel.

Ein Katalysator dafür sind vor allem die sozialen Medien. „Ohne sie wäre der Erfolg von Romantasy nicht denkbar", sagt wiederum Susanne Reichl, Professorin für Englische Literatur der Gegenwart am Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Wien. Während die klassische Literaturkritik das Genre weitgehend ignoriert, polarisiert Romantasy im Internet – „und das wird von TikTok, Instagram und Co. natürlich algorithmisch weitergetragen".

Dass ausgerechnet Romantasy in dieser neuen Lesekultur so gut funktioniert, liegt aber nicht nur an TikTok. Bücher wie die von Maas treffen einen Nerv bei einer Zielgruppe, für die es lange vergleichsweise wenig moderne populäre Literatur gab, beobachtet Greimel: junge erwachsene Frauen. Aber nicht ausschließlich.

Statt des Burgfräuleins, das auf Rettung wartet, steht nun eine Frau im Mittelpunkt, die selbst einiges zu erledigen hat. Katharina Wiedlack, ›

Fotos: Adobe Firefly (KI-generiert), Getty Images



& Feenmänner Feminismus

Inmitten von Krisen und Unsicherheit bieten Fantasy-Welten einen Zufluchtsort.



Assistenzprofessorin für Anglophone Kulturwissenschaft am Institut für Anglistik und Amerikanistik an der Universität Wien, sieht genau darin einen Grund für den Erfolg des Genres: Weibliche Autorinnen stellen Frauen ins Zentrum, die „eine ausgeprägte und vielschichtige Persönlichkeit und auch Handlungsmacht besitzen" – und nicht bloß Objekt männlichen Begehrens sind. Reichl spricht von einer konsequent weiblichen Perspektive auf die gesamte Fantasywelt: Dadurch geraten neben Kämpfen und Weltrettung auch Machtverhältnisse, Freundschaften, Familienkonflikte und soziale Ungerechtigkeiten stärker in den Blick.

Fragt man Leserinnen, wieso sie sich gerade für Romantasy so begeistern können, fällt immer wieder ein Begriff: Eskapismus. Für Hana ist Romantasy „das pure Hirn-Ausschalten": „Wenn Feen mit Drachen rummachen und damit die Zukunft eines daherfantasierten Königreichs besiegeln", sagt sie, „dann kann ich das spannend finden, ohne Parallelen zu meinem Leben ziehen zu müssen."

Wiedlack sieht darin durchaus ein Phänomen unserer Zeit: Inmitten von Krisen und Unsicherheit bieten Fantasy-Welten einen Zufluchtsort. „Außerdem sind die Bücher von Maas und Yarros wirklich gut geschrieben", meint Wiedlack. Kämpfe, Prüfungen, Sex, Magie, große Gefühle – „einen normalen Tag" gibt es in Romantasy-Büchern kaum.

Wut steht ihr gut

Die Frauen, durch deren Augen Leserinnen diese Welten erleben, sind selten brav. Sie sind stolz, schwierig, ehrgeizig, traumatisiert, manchmal brutal – und auffallend oft wütend. Bei *Call Her Daddy* erzählt Maas, ihr hätten Frauenfiguren gefehlt, die so wütend und unangenehm sein durften wie sie selbst. Ihre Heldinnen sollten schlechte Entscheidungen treffen und daraus lernen dürfen.

Wiedlack erklärt: In der Popkultur sei Wut lange vor allem männlich besetzt gewesen, bei Frauen dagegen eher als Boshaftigkeit oder Verderbnis gelesen worden. In Romantasy-Büchern wird Wut zum Wendepunkt: Die Heldin hört auf, auszuhalten – und beginnt, selbst zu handeln. Alexandra mag weibliche Figuren, die nicht darauf reduziert werden, sympathisch, angepasst oder „lieb" zu sein. „Eine starke Hauptfigur ist ein Muss für diese Romane", sagt auch Hana. „Nur deswegen komme ich mit den Red Flags anderer Charaktere klar." Und davon gibt es einige.

Starke Frau, stärkerer Mann

Den mächtigen Frauen stehen auffallend oft Männer als Love Interest gegenüber, die noch mächtiger sind: stark, reich, oft hierarchisch höher gestellt, meist beschützend, gelegentlich kontrollierend, emotional eher schwer zugänglich – und manchmal hunderte Jahre alt. Auch körperlich ist das Schema eng: kleine, zarte Frau trifft auf riesigen, muskulösen Mann.

Stehen solche Liebesbeziehungen im Widerspruch zu den selbstbestimmten, progressiven Heldinnen? Nicht unbedingt, findet Reichl. Eine Frau könne die Welt retten und trotzdem jemanden an ihrer Seite wollen, bei dem sie sich anlehnen kann. Dahinter kann auch eine ziemlich nachvollziehbare Fantasie stecken, sagt Wiedlack: Stark sein, Verantwortung tragen und sich um alles kümmern zu müssen, sei anstrengend. Die Vorstellung, Verantwortung einmal an einen starken, liebevollen Partner abzugeben, könne da durchaus entlasten.

Bemerkenswert findet Reichl, dass die Beziehungen in Fantasy-Welten,

Foto: Adobe Firefly (KI-generiert)

in denen mit Magie sonst nahezu alles möglich ist, häufig erstaunlich konservativ bleiben. Wiedlack ordnet dieses Muster kritisch dem sogenannten „Choice Feminism“ zu: Die Heldin darf kämpfen, Macht besitzen und ihre Sexualität ausleben, begehrt am Ende aber häufig Männer und Beziehungen, die klassischen Rollenbildern entsprechen.

Lust ohne Entschuldigung

Die Leserinnen selbst scheinen diese Widersprüche weniger zu stören. „Fantasien sind nicht automatisch Wünsche oder Wertevorstellungen“, sagt Alexandra. „Im Buch kann ich das als aufregend empfinden, ohne mir deshalb eine solche Beziehung für mein Leben zu wünschen.“ Gerade Fiktion biete schließlich die Möglichkeit, Gefühle oder Situationen zu erkunden, die man real vielleicht nie erleben möchte. Was im echten Leben für Hana eine „Horrorvorstellung“ wäre, könne im geschützten Raum eines Buches trotzdem sexy sein.

In vielen Romantasy-Büchern ist Sex ein zentrales Motiv. Wiedlack sieht darin einen wichtigen Unterschied zu älteren Erzählungen: Weibliches Begehren stehe im Mittelpunkt und sei nicht automatisch mit Scham verbunden. Sex in Romantasy sei „konsensual, wild und laut und wird oft mit Magie oder übernatürlichen Kräften ausagiert“, so Reichl. „In *Fourth Wing* schlägt da schon mal der Blitz ein.“ Dieser Spice ist vielen Leserinnen wichtig. „Frauen sind sexuelle Wesen“, erklärt Greimel, „und wir wollen das eben auch lesen.“

Ausgerechnet der Spice ist aber auch jener Teil, auf den Romantasy von außen gerne reduziert wird. Maas ärgert sich darüber, dass ihre Bücher schnell als *smut* (dt.: „Schmutz“) abgetan werden: Für sie gehören Sexszenen zur Handlung – und zur emotionalen Entwicklung ihrer Figuren. „Menschen reagieren tendenziell auf alles, das Frauen Spaß macht, mit Augenrollen“, sagt sie. Und Reichl erklärt: Schon das Romanlesen an sich wurde in früheren Jahrhunderten als weibliche Beschäftigung abgewertet. Dass weiblich geprägte Popkultur so zuverlässig unter Guilty-Pleasure-Verdacht gerät, ist also nichts Neues.

Komplizierter wird es, wenn aus der Geschmacksfrage eine politische Prüfung wird: Wie feministisch sind Geschichten, in denen Frauen sich am Ende trotz allem in die Arme eines überlegenen High Lords fallen lassen? Reichl sieht das eher postfeministisch: Im Zentrum steht eine einzelne außergewöhnliche Frau, die innerhalb der bestehenden Hierarchie aufsteigt – ohne dass sich die Machtverhältnisse selbst zwingend ändern. Und muss jede Heldin, die Frauen begeistert, gleich das Patriarchat abschaffen? Schon die Tatsache, dass weibliche Figuren mächtig, gefährlich, moralisch ambivalent sein dürfen, hält Wiedlack für einen Erfolg. So würden Frauen als ebenso komplexe Identifikationsfiguren erzählt wie Männer.

„Frauen werden immer strenger geprüft – ihre Leistungen, Vorlieben, politischen Einstellungen und Handlungen immer angezweifelt“, so Wiedlack. Sobald irgendwo ein Widerspruch auftaucht, lasse sich daraus schnell ein Vorwurf basteln.

Romantasy lässt Frauen kämpfen, Lust haben, Fehler machen, weich sein, Macht wollen und sich dann trotzdem von einem 500 Jahre alten Feenmann auffangen. Das ergibt kein lupenreines gesellschaftspolitisches Programm – aber es ist auch immer noch Fantasy. Oder, wie Hana sagt: „Wenn ich jetzt auch noch performativ lesen muss, dann gute Nacht.“ ▮



Auf großer Fahrt



Kreuzfahrten erfreuen sich ungebrochener Beliebtheit. Kein Wunder, schließlich gibt es für alle Ansprüche das richtige Schiff.

VON **Claudia Hilmbauer**

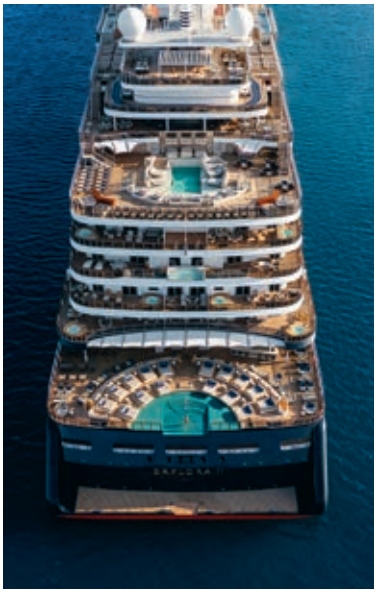


EXPLORA. Die Reederei hat sich kleineren Schiffen und einem All-inclusive-Angebot verschrieben.

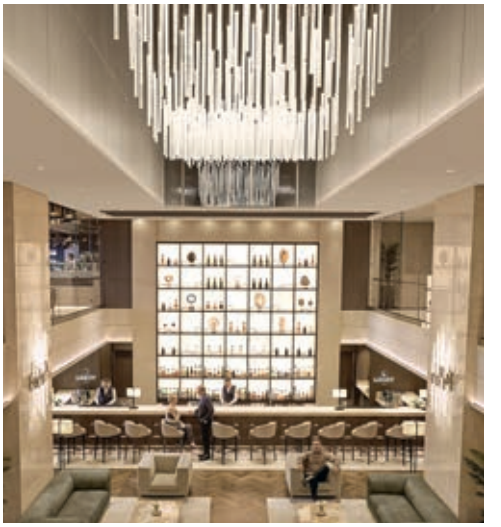
Foto: Jacob Elwood

Schiffe gelten als eines der ersten Fortbewegungsmittel der Menschheit. Funde belegen, dass schon in der Steinzeit in ausgehöhlten Baumstämmen übers Wasser gefahren wurde. Es folgten Segelschiffe, Galeeren, Wikingerschiffe. Als im frühen 19. Jahrhundert Diesel und Turbinen den Wind und die Menschenkraft als Antrieb ablösten, waren Schiffe noch ausschließlich dafür gedacht, Ozeane zu überwinden und Waren zu transportieren. Als 1891 die Augusta Victoria auslief, war das entsprechend eine Sensation. Denn die 241 betuchten Gäste an Bord taten etwas nie Dagewesenes: Sie begaben sich auf eine Schiffsreise, die dem reinen Vergnügen diente. Mit Rahmenprogramm, gutem Essen, Landausflügen und einem Steward, der Bäder in Gemeinschafts-Badewannen mit erwärmtem Meerwasser ermöglichte. Das Konzept Kreuzfahrt begann sich durchzusetzen und weiterzuentwickeln.

Heute machen 99,7 Prozent des gesamten Schiffsaufkommens auf den Weltmeeren zwar Container- und Handelsschiffe aus, doch neben den etwa 90.000 Frachtern sind auch 350 bis 430 Kreuzfahrtschiffe unterwegs. An Bord waren letztes Jahr 37,2 Millionen Menschen, die beliebtesten Routen führten durch die Karibik und über das Mittelmeer. Die Kreuzfahrt ist eine der beliebtesten Arten, Urlaub zu machen. Freilich auch eine der umstrittensten. Das einerseits wegen des Umweltgedankens, andererseits wegen der Vorurteile, die eine Kreuzfahrt umwehen: „nur etwas für Ältere“, „eingesperrt“ und „Massenabfertigung“ sind hier die Schlagworte. Während Reedereien mit Hochdruck an alternativen Antriebsmöglichkeiten arbeiten und versuchen, an so vielen Stellschrauben wie möglich zu drehen, um die Kreuzfahrt umweltverträglicher zu machen, hat man für Letzteres längst passende Antworten gefunden. Noch nie war das Angebot vielfältiger. Mittlerweile gibt es für alle Ansprüche die passende Cruise, man muss nur wissen, wonach man sucht. ›











UMSORGT. Das Gast-Crew-Verhältnis entspricht ungefähr 1,25 zu 1 – mehr Service geht eigentlich kaum.

Für Gourmets

Explora Journeys

Erst vor fünf Jahren gegründet und Teil der MSC Group, haben die Explora I und die Explora II anspruchsvolle Reisende im Fokus. Hier hält man sich nicht erst mit zubuchbaren Getränke- oder Spezialitätenpackages auf, sondern offeriert ein luxuriöses All-inclusive-Konzept, rund um die Uhr. Besonders bemerkenswert sind die Champagner- und Weinkarten, fast schon ein eigener Kult hat sich rund um das Baguette entwickelt: Das wird nach überliefertem Familienrezept und aus feinstem französischem Mehl gebacken und hat bereits eine veritable Fanbase. Lediglich fürs avantgardistische Fine Dining im Anthology wird ein Aufpreis verrechnet. In-Suite-Dining, Minibar, Landausflüge und WLAN sind im Preis inbegriffen.

explorajourneys.com

REISE TIPP



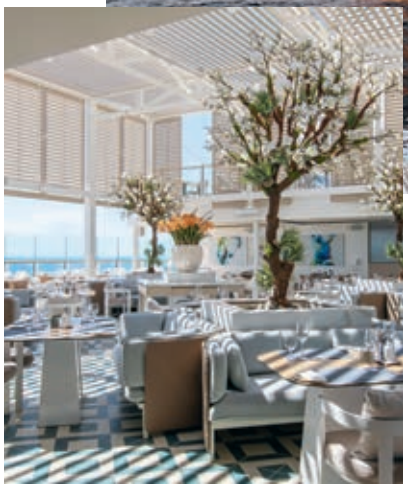
ÖSTLICHES MITTELMEER & ISTANBUL MIT COSTA PACIFICA

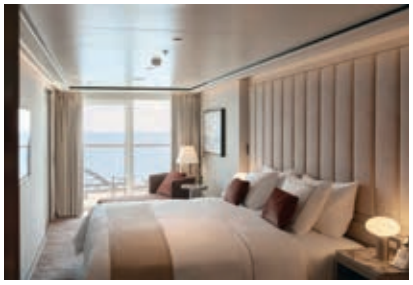
Entdecken Sie die schönsten Seiten des Mittelmeers: Im Preis inkludiert sind der Flug mit Austrian Airlines/Turkish Airlines oder einer gleichwertigen Fluglinie (Economy Class) nach Mailand und von Istanbul zurück, sämtliche Transfers zwischen Flughafen, Hafen und Hotel, 9 Nächte in der gebuchten Kabinenkategorie an Bord sowie 2 Nächte im Hotel Nidya Galataport**** in Istanbul inkl. Frühstück. Ebenfalls enthalten sind eine Bosporus-Bootsfahrt und der Besuch des ägyptischen Bazaars, Vollpension & Trinkgelder an Bord sowie die Teilnahme an diversen Bordveranstaltungen. **11 Nächte, 9.4.2027, Innenkabine IN1, Vollpension, Flug ab Wien, p.P. ab 1.399 Euro. Buchbar auf billareisen.at/MIL00012**

Fotos: beigestellt



INNOVATIV. Die Silver Nova ist unter anderem wegen ihres asymmetrischen Designs besonders effizient.





Für Abenteuerlustige

Ponant Kreuzfahrten

Kleine Yachten, noch kleinere Häfen und dazu das ganz große Abenteuer einer Expedition: Die französische Reederei lädt dazu ein, ungewöhnliche Orte zu entdecken, zum Beispiel Ozeanien mit seinen entlegenen Inseln oder die Polarregionen. Je nach gewählter Destination ist man auf einer Segelyacht, auf einem der Explorer-Schiffe oder auf einem Eisbrecher wie der mittlerweile legendären Le Commandant Charcot unterwegs. Immer mit dabei ist ein Team ausgewiesener Expert:innen. Sie bringen den Passagier:innen Wissenswertes zu Flora und Fauna näher und begleiten zu Landausflügen.

de.ponant.com





UNVERGESSLICH. Reisen in die unwirtlichen Polarregionen gelten als Once-in-a-Lifetime-Erlebnisse.

Für Luxusreisende

Silversea Cruises

Besonders kleine und intime Schiffe machen den Reiz der Silversea-Cruises-Flotte aus. Die Reisenden haben so nicht nur ein Maximum an Platz für sich, sondern dürfen sich auch auf Häfen freuen, die von Ozeanriesen nicht angelaufen werden können. Die monegassische Reederei hat sich ebenso wie Explora Journeys auf ein reines Suiten-Konzept und eine All-inclusive-Philosophie festgelegt. Von der Auster über den Butler-Service bis hin zu Champagner, Kaffeekreationen, Thermalbereich-Nutzung und sogar Landausflügen sind sämtliche Extras inklusive.

silversea.com



REGIONAL. An Bord der Flotte serviert man Speisen, die für die durchkreuzten Reviere typisch sind.

Fotos: beigestellt (3), Studio Ponant/Morgane Lanco und Olivier Blaud, Tim Faircloth/Silversea Cruises





Für Familien

AIDA Cruises

Aktuell sind elf AIDA-Flottenmitglieder der 1996 in Deutschland gegründeten Reederei unterwegs. Sie unterscheiden sich hinsichtlich Größe, Passagierkapazität und Restaurant-Angebot, ihr Anspruch an das Entertainment und die Familienfreundlichkeit dient als verbindendes Element. Vor allem auf den größeren Schiffen wie der AIDAnova und der AIDAcosma gibt es riesige Erlebniswelten zu entdecken. Racer-Rutschen, Lazy River, Wasserpark, Kids- und Teens-Clubs sowie spezielle Familienkabinen zählen zu den Highlights an Bord.

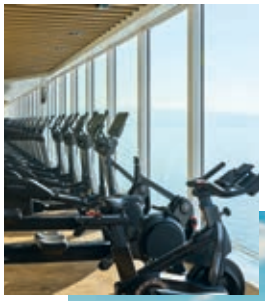
aida-cruises.at

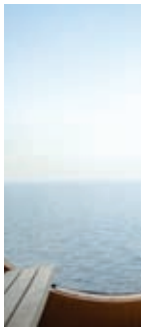
Für Aktive

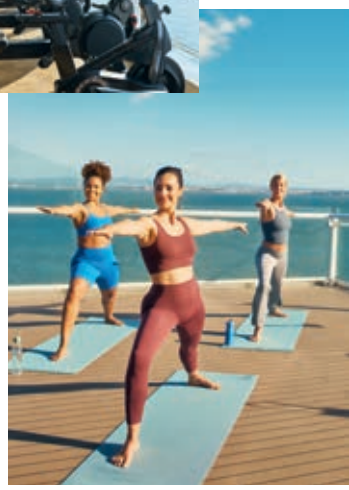
Mein Schiff

Reisende auf der Suche nach einem vielfältigen Aktivitätenangebot sollten Mein Schiff von TUI Cruises im Blick haben. Sportbegeisterte schnüren die Laufschuhe und drehen ihre Runden auf der Outdoor-Joggingstrecke oder absolvieren ihre Lieblingsdistanzen auf den Laufbändern im Gym, während das Schiff langsam über den Ozean gleitet. Kostenfreie Kurse wie Bauch-Beine-Po, Ganzkörpertraining, Cycling, Aqua-, Morgen- und Rückengymnastik stehen auf allen Schiffen zur Auswahl, zusätzlich zum Gym und dem Kursangebot haben die Mein-Schiff-Flotten 3 bis 6 auch noch Cycling-Räume und eine Arena für Sportevents. Selbst Landausflüge gibt es in der Aktiv-Variante, auch mit Fahrrad.

meinschiff.com









Mittendrinn? Mal raus.

Deine Auszeit unter der Woche.

Midweek Special:

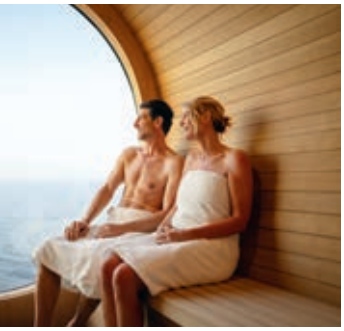
- 2 erholsame Übernachtungen
- Allegria Halbpension
- Yin Yang Spa & Flüstertherme ab 09.00 Uhr am Anreisetag
- Spa-Nutzung auch nach dem Check-out
- Eintritt in die Therme Stegersbach & Saunawelt
- Badetasche mit Bademantel & Badetuch

genau meins ...

Hier geht's zur Pauschale

p.P. ab 279,– (2 Nächte)

Allegria Resort Stegersbach
Golfstraße 1 · 7551 Stegersbach
allegria-resort.at





BEWEGUNG.
In Umfragen geben zwei Drittel der Reisenden an, auch im Urlaub aktiv sein zu wollen.

Fotos: Tom Merkel, beigestellt, Renè Supper, Walter Glöckle (2)

WISSENSWERTES
rund um die erste Kreuzfahrt

SCHNUPPERN
Um das Prinzip Kreuzfahrt kennenlernen zu können, bieten die meisten Reedereien auch drei- bis viertägige Schnupperkreuzfahrten an.

SEEKRANK?
Wer empfindlich auf Seegang und die Vibration der Schiffsmotoren reagiert, sollte eine Kabine möglichst in der Mitte des Schiffs und nahe der Wasserlinie wählen. Am Heck und Bug und weit oben spürt man die Wellen und Motoren am deutlichsten.

SPRACHE
Auf jedem Schiff arbeitet eine internationale Crew, Englisch ist nirgendwo ein Problem. Vor allem wer mit Kindern reist, sollte allerdings eine Reederei mit Deutsch als Bordsprache auswählen.

CHECK-IN
Der Check-in am Schiff funktioniert ähnlich wie am Flughafen: Das Gepäck wird durchleuchtet, große Koffer werden abgegeben und auf die Kabine gebracht.

CHIPKARTE
An Bord angekommen, bekommt man eine Chipkarte, die als Kabinenschlüssel und Bezahlmethode dient.

PFLICHTÜBUNG
Bevor das Schiff ablegt, müssen alle neu zugestiegenen Passagiere den „Safety Drill" mitmachen. Je nach Kreuzfahrtschiff gibt es dafür eine gemeinsame Übung, zu der man sich mit der Schwimmweste einfindet, oder Informationsvideos, die man jederzeit in der Kabine anschauen kann. Das Absolvieren dieser Übung ist Pflicht!

LANDGANG
Landausflüge zu buchen ist nicht unbedingt notwendig, man kann in jedem Hafen auch auf eigene Faust unterwegs sein.

INTERNET
Achtung, Kostenfalle WLAN: Ist das nicht inbegriffen, kann es schnell teuer werden!

BELLAWA

Das Beste aus zwei Welten – ein besonderer Mix aus Bambus und Baumwolle



Die perfekte Beauty- und Pflegeroutine mit den neuen **BELLAWA Bambus Maxi Pads** und **Bambus Wattestäbchen**.

Rauscher
www.rauscher-co.com

MONEY TALK

Karenz & Konto

Wer zahlt was, wenn ein Baby kommt? Wie Paare fair über Einkommensausfall, Fixkosten, Pensionssplitting und Rücklagen sprechen, bevor eine finanzielle Schieflage entsteht.

VON **Birgit Brieber**

im talk:



DIE EXPERTIN
Birgit Lackner ist Finanzexpertin und Mutter von zwei Töchtern. Sie begleitet Familien bei Vermögensaufbau, Vorsorge und finanziellen Entscheidungen, damit sie ihre Zukunft als gemeinsames Projekt sicher und selbstbestimmt gestalten können.

Ein Baby verändert nicht nur den Alltag, sondern meist auch die finanzielle Balance in einer Partnerschaft. Plötzlich sinkt ein Einkommen, während neue Ausgaben dazukommen. Finanzexpertin Birgit Lackner erklärt im Money Talk, wie Paare ihre Finanzen rund um die Familiengründung vorausschauend und fair organisieren können.

ÜBER GELD WIRD OFT ERST GESPROCHEN, WENN DIE KARENZ UNMITTELBAR BEVORSTEHT. WANN SOLLTE DIE PLANUNG BEGINNEN?
Am besten nicht erst mit einem konkreten Kinderwunsch. Paare sollten früh über finanzielle Ziele und Zukunftspläne sprechen. Gerade wenn beide ein volles Einkommen und noch vergleichsweise geringe Verpflichtungen haben, wird oft die Basis für das spätere Familienvermögen geschaffen. Wer dann Rücklagen bildet und Vermögen aufbaut, hat später mehr Gestaltungsspielraum.



WAS WIRD FINANZIELL HÄUFIG UNTERSCHÄTZT, WENN EIN ELTERNTEIL IN KARENZ GEHT?
Viele konzentrieren sich auf den unmittelbaren Einkommensverlust und unterschätzen die langfristigen Folgen. Wer Arbeitszeit reduziert oder länger aus dem Berufsleben aussteigt, kann Nachteile bei Pension, Vermögensaufbau und finanzieller Unabhängigkeit haben.

WIE KANN MAN VORAB REALISTISCH BERECHNEN, WIE VIEL GELD WÄHREND DER KARENZ ZUR VERFÜGUNG STEHT?
Mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme. Alle regelmäßigen Einnahmen und Ausgaben gegenüberstellen und berechnen, wie sich das Einkommen verändert. So sieht man, welcher Spielraum bleibt und ob Rücklagen nötig sind. Wichtig ist auch, die Karenz- und Kinderbetreuungsgeldmodelle zu vergleichen. Viele wählen eine längere Bezugsdauer, ohne die Gesamtleistung zu berücksichtigen. Bei einem guten Einkommen kann das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld finanziell attraktiver sein.

MEIST VERDIENT EIN ELTERNTEIL WÄHREND DER KARENZ DEUTLICH WENIGER. IST ES DANN NOCH FAIR, FIXKOSTEN WEITERHIN 50:50 AUFZUTEILEN?
Familie ist kein 50:50 Modell, sondern ein gemeinsames Zukunftsprojekt. Wenn ein Elternteil zugunsten der Familie auf Einkommen verzichtet, sollte sich das auch in der finanziellen Organisation widerspiegeln. Eine starre Aufteilung halte ich nicht für fair. Ich empfehle ein Kontomodell, bei dem alle Einkommen als gemeinsames Familieneinkommen betrachtet und Ausgaben gemeinsam getragen werden. Hinter jeder Karenz und jeder Reduktion der Ar-



Finanzcheck vor der Karenz

- **Einnahmen durchrechnen:** Wie hoch sind Einkommen, Kinderbetreuungsgeld und weitere Leistungen während der Karenz tatsächlich?
- **Fixkosten neu verteilen:** Nicht automatisch bei 50:50 bleiben, sondern berücksichtigen, wie sich die verfügbaren Einkommen verändern.
- **Rücklagen einplanen:** Neben den laufenden Kosten auch unerwartete Ausgaben und einen finanziellen Puffer berücksichtigen.
- **Langfristig denken:** Karenz und Teilzeit können sich auf Einkommen, Vermögensaufbau und Pension auswirken. Deshalb auch über einen finanziellen Ausgleich sprechen.
- **Pensionssplitting prüfen:** Rechtzeitig informieren, ob und in welchem Ausmaß Pensionsgutschriften zwischen den Eltern übertragen werden sollen.
- **Eigene Vorsorge sichern:** Für den Elternteil, der beruflich zurücksteckt, Vermögen aufbauen. Die Vorsorge sollte auf den eigenen Namen laufen.

beitszeit steht eine Entscheidung zugunsten der Familie. Deshalb sollte man überlegen, wie mögliche finanzielle Nachteile ausgeglichen werden. Das kann bedeuten, dass für den karenzierten Elternteil weiterhin Vermögen aufgebaut oder in die private Vorsorge eingezahlt wird.

WIE HOCH SOLLTEN DIE RÜCKLAGEN VOR DER GEBURT SEIN?
Eine konkrete Summe gibt es nicht, weil jede Familie andere Lebensumstände hat. Wichtiger ist ausreichend Spielraum für Unvorhergesehenes. Mit einem Baby lässt sich nicht alles planen. Betreuungspläne können sich ändern, die Rückkehr in den Beruf kann sich verschieben oder unerwartete Kosten können entstehen. Ein finanzieller Puffer schafft Entscheidungsfreiheit.

WELCHE FOLGEN KÖNNEN LÄNGERE KARENZ UND TEILZEIT FÜR DIE PENSION HABEN?
Viele wissen, dass beides Auswirkungen auf die spätere Pension haben kann, schieben das Thema aber auf. Dabei ist Zeit beim Vermögensaufbau entscheidend. Je früher man regelmäßig Geld für die eigene Vorsorge zurücklegt, desto geringer können die monatlichen Beträge sein. Durch den Zinseszinseffekt kann Vermögen stärker wachsen, je länger es Zeit dafür hat. Deshalb sollte Altersvorsorge bereits bei der Familienplanung mitgedacht werden.

STICHWORT PENSIONSSPLITTING: IST ES EINE GUTE MÖGLICHKEIT, NACHTEILE FÜR DEN ELTERNTEIL, DER VORWIEGEND DIE KINDERBETREUUNG ÜBERNIMMT, ABZUFEDERN?
Beim freiwilligen Pensionssplitting kann jener Elternteil, der während der Kindererziehungszeit höhere Pensionsansprüche erwirbt, einen Teil davon an den anderen Elternteil übertragen. So können spätere Unterschiede bei Pensionsansprüchen verringert werden. Das Pensionssplitting allein wird jedoch meist nicht reichen, um alle Nachteile auszugleichen. Deshalb: zusätzlich privat vorsorgen und die finanzielle Absicherung auf mehrere Säulen verteilen.

WIE KANN VORSORGE FÜR DEN ELTERNTEIL AUSSEHEN, DER BERUFLICH ZURÜCKSTECKT?
Der besserverdienende Elternteil kann während Karenz oder Teilzeit regelmäßig einen festen Betrag für die private Vorsorge des anderen investieren. Das sollte nicht als Geschenk verstanden werden, sondern als Ausgleich für die Kinderbetreuung. Wichtig ist, dass die Vorsorge auf den Namen jener Person läuft, die beruflich zurücksteckt. So entsteht eigenes Vermögen. Entscheidend ist vor allem die Regelmäßigkeit.

WELCHE GELDFRAGEN SOLLTEN PAARE UNBEDINGT VOR DER GEBURT KLÄREN?
Wie teilen wir die Karenz auf? Wie organisieren wir unsere Finanzen als Familie? Welche Folgen hat eine Reduktion der Arbeitszeit? Und wie verhindern wir langfristige finanzielle Nachteile für einen von uns?

Hinter jeder Karenz und jeder Reduktion der Arbeitszeit steht eine Entscheidung zugunsten der Familie.

Fotos: Andrea Kutlin, Getty Images, Illustration: Getty Images

mobil trends

VON **Ronny Rockenbauer**



PLATZ FÜR ALLE

Der Nissan X-Trail ist in vier Ausstattungslinien erhältlich. Immer dabei: der e-Power-Hybridantrieb, optional auch Allradantrieb. Mit optionaler dritter Sitzreihe finden bis zu sieben Personen Platz. Die umklappbaren Sitze machen aus dem großzügigen Innenraum im Handumdrehen mehr Raum für Gepäck – praktisch für den Familienalltag oder eine Reise mit Freund:innen.

Ab 51.910 Euro

Ausflug oder Abenteuer?

Die Simply-Clever-Features von Škoda: bis zu sieben USB-C-Anschlüsse, eine Kabellos-Ladestation und einen Regenschirm in der Tür. Neu: Die Vehicle-to-Load-Funktion nutzt Energie aus der Antriebsbatterie, um Smartphones und Co. mit Strom zu versorgen. Wer im Fahrzeug übernachten möchte, aktiviert den Camping-Modus. Er hält die Wunsch-Temperatur und sorgt in der Nacht für Frischluft.



Fotos: Hersteller



SO STEHEN IHRE STERNE IM NOVEMBER

Horoskop

VON **Mira Glück** ILLUSTRATION **Merle Piroli**



23.11.–21.12.
Schütze

Sie gehören zu den Glückskindern des Monats. Beruflich leuchten alle Ampeln für Sie grün, angestrebte Ziele erreichen Sie ohne große Bemühungen. Und privat erleben Sie einen Höhenflug großer Gefühle. Leben Sie Ihre Leidenschaften aus.

22.12.–20.1.
Steinbock

Sie wissen, mit Ihrer Disziplin und harter Arbeit kommen Sie auf jeden Fall beruflich weiter. Sie dürfen dabei aber nicht das Gleichgewicht aus den Augen verlieren. Jetzt sollten Sie sich mehr auf Ihr Privatleben konzentrieren, vor allem auf Ihr persönliches Wohl. Das kommt immer noch zu kurz.

21.1.–19.2.
Wassermann

Sie möchten jetzt ein unbeschwertes Leben führen und Ballast abwerfen. Jupiter sorgt dabei für Optimismus, verführt aber auch zu einem zu raschen Tempo. Gehen Sie die Dinge besser ruhig an. Dann werden Sie privat glücklich und beruflich Riesenerfolge feiern.

20.2.–20.3.
Fische

Sie sind aktiv und entscheidungsstark. Intuitiv erkennen Sie ab Monatsmitte Möglichkeiten und wählen die richtigen Alternativen. Leider funkt immer wieder jemand dazwischen oder ein Hindernis taucht auf. Ihr Ehrgeiz ist gefragt!

21.3.–20.4.
Widder

Sie haben zwar mit Widerständen zu kämpfen, doch das macht Ihnen nichts aus. Im Gegenteil, Sie sind glücklich, wenn in Ihrem Leben etwas los ist. Ab der Monatsmitte werden die Ereignisse in Ihrem Privatleben immer angenehmer. Sie genießen Ihr Leben und die Liebe in vollen Zügen.

21.4.–21.5.
Stier

Derzeit stehen Themen auf Ihrer Tagesordnung, die Flexibilität verlangen. In Ihrer altbewährten Art sollten Sie einen Schritt nach dem nächsten angehen, nach dem Leitsatz: „In der Ruhe liegt die Kraft." Mitte November sehen Sie die Dinge klarer und können Entscheidungen treffen.

22.5.–21.6.
Zwillinge

Die Sterne meinen es gut mit Ihnen! Venus bringt Ihre positiven Seiten zum Leuchten und lässt Sie nicht unbemerkt durchs Leben gehen. Sie kommen überall gut an. Und für Ihre Ideen und Projekte finden Sie viele begeisterte Mitstreiter:innen.

22.6.–22.7.
Krebs

Auch wenn Sie manchmal das Gefühl haben, Ihre Lebensfreude und Ihre Antriebskraft lässt in diesem Monat zu wünschen übrig, letztendlich werden Sie Ihre Aufgaben alle zufriedenstellend erledigen. Spätestens zur Monatsmitte spüren Sie schon eine Erleichterung, und am 26. kommt Ihre Energie zurück.

23.7.–23.8.
Löwe

Mit Jupiter in Ihrem Zeichen kann nichts schiefgehen! Sie wirken umwerfend und glänzen bei jedem Event. Die kleinen Missverständnisse klären sich Mitte November auf, und so manches Hindernis zu Ihrem Erfolg verschwindet von alleine. Besonders in der Liebe erfüllt Ihnen der Kosmos alle Ihre Wünsche.

24.8.–23.9.
Jungfrau

Sie sind voller Tatendrang und hinterlassen überall einen positiven Eindruck. Nutzen Sie Ihre große Lebenslust und Energie, um Ihr gesellschaftliches Netzwerk zu beleben und auch zu erneuern. Das bringt nicht nur Freude, sondern auch beruflich Vorteile.

24.9.–23.10.
Waage

Glücksplanet Jupiter wirkt. Sie flirten, was das Zeug hält, und versprühen überall Ihren Charme. Auch beruflich gelingt ein Projekt, das Ihnen am Herzen liegt. Zur Monatsmitte steigert ein Ereignis noch Ihre gute Laune, Sie setzen Ihre kommunikativen Fähigkeiten beruflich brillant ein.

24.10.–22.11.
Skorpion

Die Liebe könnte Ihnen ein paar kleine Rätsel aufgeben, und beruflich läuft auch nicht alles rund. Das wirkt sich auf Ihre Nerven aus. Lassen Sie sich nicht aus der Bahn werfen, Mitte November wird es besser. Konzentration auf das Wesentliche ist jetzt angesagt. Das ist ohnehin eine Ihrer Stärken.

medisana®

GERMAN BRAND SINCE 1982

Deine **Blutzuckerwerte** immer im Blick.

Blutzuckermessgerät für schnelle, präzise Messwerte – einfach zu Hause anwenden.





MediTouch 2*

Inkl. Starterset mit 10 Teststreifen, Stechhilfe, 10 Lanzetten und Etui

(* Zertifiziertes Medizinprodukt)

medisana.at medisana medisanade medisana

ORF nachlese ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen



Sie sparen 46% gegenüber dem Einzelheftkauf

Das „Jahresabo" zum Vorteilspreis:
1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese

- monatlich bequem nach Hause zugestellt
- Sie sparen 46 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Sie können jederzeit verloren gegangene Hefte nachbestellen (solange der Vorrat reicht)
- Heftnachsendung an Ihre Urlaubsadresse in Österreich

Zum Top-Preis von **€ 28,50** (inkl. Versand und Porto)

Jetzt bestellen: Hotline **0800 22 69 89** per E-Mail: **nachlese@orf.at**
Oder per Postkarte: ORF nachlese, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG" sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG" verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abobestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

impressum

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

RG Verlag GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wr. Neudorf, Redaktionsadresse: Heizwerkstraße 3, 1230 Wien,
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-86733

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa**, **Manuel Ritt-Huemer** (Kaufmänn. GF)

maxima entsteht in Kooperation mit der
BIPA Parfumerien Gesellschaft m.b.H.

Geschäftsführung **Markus Geyer, Margit Reisinger, Daniela Reumann**
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Brand Communication **Elisabeth Strutz**
Stabstelle Projektmanagement Marketing **Helena Kurevija**

TEAM RG-VERLAG

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**
Artdirection **Edda Lackinger**

Stv. Chefredakteurin & Textchefin **Bianca Blum**,
Claudia Rejlek (in Karenz)
Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**
Online-Redaktion **Sarah Wagenhofer**
Grafik **Andrea Jandrinitsch, Verena Meixner** (Stv. AD)
Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**
Lektorat **Andrea Klocker**, **Elisabeth Pfattner**

Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**
Expert Media & Publishing Management/Produktionsleitung **Heidi Rothwangl-Buchmayer**
EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**
Bildbearbeitung **Andreas Graf**, **Bettina Köck, Susanne Sellinger**
Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis, Martin Moser**

Autorinnen

Update **Claudia Hubmann** Beauty **Pia Prilhofer**
Wellbeing **Daniela Jasch**
Fashion **Nicole Adler** Lifestyle **Karin Boba**

Weitere Autor:innen dieser Ausgabe

Bianca Blum, Birgit Brieber, Sylvia Buchacher, Karin Garzarolli, Mira Glück,
Sandra Gloning, Claudia Hilmbauer, Nina Hierzenberger, Andrea Haselmayr, Eva Pölzl,
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

Fotos

Craig Dillon, Lukas Gächter, Irina Gavrich,
Sigrid Mayer, Matthias Piket

Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert,
Christina Mühlhöfer, Merle Piroli

Herstellung/Druck

P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Poland
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 178.224 (ÖAK 2025).
E-Mail: redaktion@maxima.co.at,
facebook.com/maxima.magazin,
www.rgverlag.co.at

Bei Einsendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm:ihr geschaffen wurden, und erteilt seine:ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden.

Ferner garantiert der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass allenfalls abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben. Weiters garantiert der:die Einsender:in bei Gewinnspielen, dass er:sie seine:ihre Daten für Marketingzwecke der Zeitschrift maxima freigibt.

Durch die Verwendung der Dienste von maxima erklärt sich der:die User:in bzw. Leser:in mit der Speicherung und Verarbeitung der übermittelten Daten sowie mit der Übermittlung von Informations- und Werbematerial (via E-Mail, Telefon, Fax, Facebook, SMS/MMS) durch die RG Verlag GmbH und maxima einverstanden. Ihre Angaben werden automationsunterstützt zur Gewinnspielabwicklung und für die Belange der Kund:innenbetreuung und zu Marketingzwecken verarbeitet und nur falls notwendig auch an Dritte (z. B. Post) weitergegeben. Sie können Ihr Einverständnis dazu jederzeit durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns widerrufen. Preis-, Druck- und Satzfehler vorbehalten.





babynova

Eltern auf der ganzen Welt vertrauen auf die hohe Qualität von **babynova**.

Denn wir hören zu, spielen mit und entwickeln liebevoll neue Produkte.

Aus Liebe zur Familie





PART OF YOUR FAMILY
GERMAN BRAND

50 JAHRE ZAHNWEISS EXPERTE

Schöne **weiße** Zähne. Dein Leben lang.





bis zu **6 Stufen weißere Zähne***

* abhängig vom individuellen Zahnweißgrad

bis zu **5-fach Prophylaxe**

gegen Karies
gegen Plaque
gegen Zahnstein
gegen Neuverfärbungen
gegen Zahnfleischprobleme

Teste jetzt die **neuen** Whitening-Zahncremes!



Mehr sparen mit Gut-scheinen.

Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können. Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

BIPA

COLGATE
MAX WHITE
Zahncremen
diverse Sorten
75 ml



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS
2.24 ~~4.49~~
2.99 je 100 ml

BIPA

SOMAT
5in1 Maschinen-reiniger 250 ml od. Klarspüler 750 ml
diverse Sorten



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS
2.14 ~~4.29~~
8.56 / 2.85 je Liter

BIPA

DR. BECKMANN
Allzweck- oder WC-Reinigungsblätter
diverse Sorten
20 Stück



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS
1.99 ~~3.99~~
0.10 je Stück

BIPA

IPURO
Raumdüfte
diverse Sorten
100 ml



Bei 2 Stück je
1+1 GRATIS
4.99 ~~9.99~~
4.99 je 100 ml

Die Colgate Max White Purple Reveal Instant Whitening-Zahnpasta enthüllt dank ihrer optischen Farbkorrektur-Technologie schon nach dem ersten Putzen ein weißeres Lächeln. Die Colgate Max White Charcoal-Zahnpasta sorgt für eine sanfte mineralische Reinigung mit perfektem White-Finish. Angereichert mit Aktivkohle entfernt sie Verfärbungen an den Zahnoberflächen.



9 002236 975740 >

Online: 7827

Gültigkeitszeitraum: 30.10.2026–25.11.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Der Somat Klarspüler verleiht Gläsern, Geschirr und der Spülmaschine brillanten Glanz, schützt vor Kalkablagerungen und beugt Wasserflecken vor. Der Somat Maschinenreiniger entfernt Fett- und Kalkrückstände selbst an schwer zugänglichen Stellen im Inneren der Maschine und sorgt für hygienische Sauberkeit. Bei regelmäßiger Anwendung (alle 1–2 Monate) bleibt die Leistung der Spülmaschine länger erhalten.



9 002236 975757 >

Online: 4830

Gültigkeitszeitraum: 30.10.2026–25.11.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Kleines Blatt, große Wirkung: Die ultraleichten Dr. Beckmann WC- und Allzweck-Reinigungs-Blätter überraschen durch eine kraftvolle Reinigungsleistung für hygienische Sauberkeit. Einfach das Blatt in die Toilette bzw. in den Wasserbehälter geben, auflösen lassen und loslegen. Dabei überzeugen die Produkte mit einem frischen Duft und sparen dank der handlichen Verpackung auch noch Platz!



9 002236 975764 >

Online: 1895

Gültigkeitszeitraum: 30.10.2026–25.11.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Raumdüfte Cotton Fields und Cedar Wood von Ipuro sorgen zuhause für Wohlbefinden und Entspannung. Während Cotton Fields mit seiner sanften, zurückhaltenden Note und einem Hauch von Vanille ein angenehmes Raumklima schafft, begeistert Cedar Wood mit würzig-warmen Aromen sowie frischen Akzenten von Orange und Zitrone und sorgt so für eine erfrischende Atmosphäre.



9 002236 975771 >

Online: 3337

Gültigkeitszeitraum: 30.10.2026–25.11.2026

Pro Kunde:Kundin einmalig pro Einkauf und pro Produkt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

BIPA

PRODUKT DES MONATS

GUTER DUFT LIEGT IN DER LUFT

Mit ihren warmen und frischen Nuancen sorgen die Raumdüfte von Ipuro für eine entspannte Wohlfühlatmosphäre.



Bei 2 Stück je

1+1 GRATIS

4.99

~~9.99~~

4.99 je 100 ml

SYMBOLE DES GEDENKENS



AMBROSIUS

5 Tage Motivkerzen

Regenfest dank patentierter Ablaufrinnen, Brenndauer ca. 5 Tage

BRENNDAUER 5 TAGE notariell beglaubigt

REGENFEST

Ambrosius- und Aeterna- Produkte auch erhältlich bei: BILLA BIPA BILLA PLUS ADEG Sutterlüty



* Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlaufleistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. Kraftstoffverbrauch: 1,7 – 6,9 l/100 km. Stromverbrauch: 14,4 – 14,7 kWh/100 km. CO_2-Emission 40 – 190 g/km. Symbolfoto. Stand 09/26